



2019年度

NO.1

出前講座報告書

2019年7月19日 県北保健福祉事務所



漢方の基礎知識 ～漢方を知って健康に～

漢方療法は、身近なものとなり、漢方薬を利用される住民の方々も増えてきています。本日は、地域住民の方々の健康維持、増進に役立つ漢方療法の基本について学びました。



講義の様子

講義では、漢方の基本的な考え方、漢方が得意とする症状や病気、服用する際の注意点や副作用について学びました。漢方療法は、体のバランスを整えることを目指しており、生活の中で気を付けること「養生」もまた、漢方と同様に健康維持、増進には大切であることを学びました。



講師紹介



福島県立医科大学
性差医療センター教授
小宮 ひろみ

略歴：現職は福島県立医科大学附属病院 性差医療センター教授。漢方内科部長、福島県立医科大学男女共同参画推進本部副本部長、男女共同参画支援室長、地域医療支援センター副センター長を兼務。

専門領域：産婦人科・生殖内分泌学・性差医療・漢方医療。

2004年12月「性差医療センター」は女性専門外来として設立される。2008年12月1日、附属病院の中央部門のひとつとなり、女性特有の疾患や体調が悪いけれどもどこに行ったらよいかわからない、またじっくりとお話を聞きたいという患者さんに対し、性差を考慮したきめ細やかな患者さんに寄り添う医療を提供している。

グループワークの様子

グループワークでは、漢方療法全般についての疑問や保健活動に活かす上でどうするか等、意見交換しました。また、各グループからの質問等について講師の先生からアドバイスを頂き対策等についても共有しました。



▶グループワークでは漢方療法についての互いの疑問や事例などを通じ、さらに理解を深めました。

アンケート集計結果

参加者は19名、アンケート回収は19名でした。

評価項目	そう思う*
研修の資料や進行について 配布資料は適切だった 時間配分は適切だった 進行は適切だった	95% 95% 100%
講義について 講義内容が理解できた 講義は今後の保健活動に役立つと思う 学んだことを同僚に伝えたいと思う	89% 95% 100%
話し合いについて 話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	89%
あなたご自身について 研修を受ける前よりも、保健活動に対する自信が増したと思う 研修を受ける前よりも、健康に関して住民と話し合う自信が増したと思う	47% 63%

*5段階評価：「1. 全くそう思わない」～「5. 大いにそう思う」の4と5の合計

参加者の感想

- 漢方にはあまりなじみがなかったが、飲み方や、どういう症状に効くのか、など知ることができてよかったです。
- 漢方の話を聴くのがはじめてだったため、とても勉強になった。
- 漢方薬について一から丁寧に説明していただきとても分かりやすかったです。

復習ポイント

- ✓ どのような症状に漢方は効きやすいでしょうか？
- ✓ 漢方薬の副作用には、どのようなものがあるのでしょうか？

