



:。*

:*:☆: 大阪府細胞検査士会 メールジャーナル

:。

2023 年5月号

∴*:☆∴。



:☆★:☆★*:☆★*:☆★*:☆★*:☆★*:☆★*:☆★*:☆★*:☆★*:☆★*:☆★*

【目 次】

◆ 1 <お知らせ>

◆ 2 <会員コラム>

第二大阪警察病院 病理技術科
三原 凌

◇ 編集後記

深田 知也

:★☆:★☆*:★☆*:★☆*:★☆*:★☆*:★☆*:★☆*:★☆*:★☆*:★☆*:★☆*

☆ ~~~~~

★ ◆ 1 <お知らせ>

☆ ~~~~~

- ★ 1) 細胞診定期講習会(大臨技主催)のお知らせ
 - ☆ 2) 第47回学術研修会のお知らせ
 - ★ 3) 大阪府細胞検査士会旧ホームページの閉鎖について
-

1) 細胞診定期講習会(大臨技主催)のお知らせ

今月は消化器の細胞診についてご講演いただきます。基本から実践的知識まで、細胞検査士を目指す方はもちろん、細胞診業務に携わっておられる方にも役立つこと間違いなしです。

ZoomによるWEB講演会ですので自宅や職場から視聴可能です。皆様、奮ってご参加ください。

内容:消化器細胞診

講師:大阪大学医学部附属病院

長友 忠相 先生

日時:2023年6月23日(金)18:45~20:15(受付18:30~)

会場:Web開催(Zoomを用いたライブ配信)

評価点:専門教科 20点

参加費:会員500円 非会員1000円

定員:90名(先着順)定員になり次第終了します。

申込期間:2023/6/2(金)9:00~2023/6/17(土)0:00

申込方法:大臨技 病理細胞検査部門 細胞診定期講習会「消化器細胞診」(WEB講習会)

2023年6月23日(金)18:45~20:15 Zoom開催

<https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/02rkp3dkfa131.html>

2) 第47回学術研修会のお知らせ

日時:2023年7月8日(土)13:00~16:00(予定)

プログラム:

- ・「(仮) 臍 EUS-FNA 細胞を中心に」
九州大学病院 病理診断科病理部 大久保文彦先生
- ・「(仮) 良悪鑑別困難な乳腺細胞診について」
北里大学北里研究病院 病理診断科 小穴良保先生
- ・「(仮) 甲状腺腫瘍 臨床医の立場から」
関西医科大学附属病院 耳鼻咽喉科 阪上智史先生
- ・「(仮) 第 18 回スライドカンファレンス解析結果報告」
大阪府細胞検査士会精度保証部 瀬戸家 要

詳細については大阪府臨床細胞学会に登録されているメールアドレスに後日、お知らせいたします。また、最新情報に関しては、大阪府細胞検査士会ホームページをご参照ください。

3) 大阪府細胞検査士会旧ホームページの閉鎖について

5月1日をもって大阪府細胞検査士会旧ホームページは運用停止いたしました。今後は大阪府臨床細胞学会ホームページ内にある細胞検査士会ページをご利用ください。

大阪府臨床細胞学会 細胞検査士会ページ URL
<https://www.osaka-cytology.com/cont8/main.html>

★ ~~~~~

☆ ◆ 2 <会員コラム>

★ 「私が成功したダイエットについて」

☆ ~~~~~

★ 第二大阪警察病院
三原 凌

皆様初めまして、第二大阪警察病院の三原 凌と申します。私は昨年12月の試験に合格し、資格を得ることができました。指導して頂きました当院の上司、先輩や勉強会の講師の先生方にこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。また、試験には合格いたしましたが、まだまだ細胞診の「さ」の字もわかっておりませんので、諸先輩方にはご指導いただけますと幸いです。よろしくお願い致します。

さて、話は変わりますが、皆様はダイエットの話に興味はございますか？私の現体重は大体75Kgなのですが、コロナ禍前は最大で98Kgありました。なので今回、約100Kgあった私がどうやって痩せたのかをお話しようと思います。痩せた方法は非常にシンプル。食事制限と筋トレです。恐らくこの時点で皆様読む気がなくなったのではないのでしょうか。ですがもう少しお付き合い頂けると幸いです。まずは食事制限からお話しします。食事制限って聞くと「ちょっとしか食べられない」とか「野菜しか食べられない」という風に思いますよね。より確実に痩せるためにはそうすべきなのですが、私が実践した方法は違います。朝、昼は好きなものを食べて、晩ごはんに炭水化物を取らない。間食もしない。これだけです。夜だけお米やパン、麺類を食べなければいいのであまりストレスもなく、無理なく続けることができました。体が慣れてきて、効果が出てくると余裕も出てきて、「昼はサラダだけにしよう」とか「ごはんの量を少し減らそう」とか、更に頑張れました。

次に筋トレですが、これは簡単です。筋肉痛になるくらいの運動量を、まずは一か月だけ続けるつもりで頑張る。文字だけで見るとやる気が失せてくると思いますが、本当に簡単です。YouTubeで筋トレの動画を検索すると、色んな動画が出てくるので、この中から「毎日続ければ1ヶ月で痩せる！」みたいな動画を選んで毎日やっていました。毎日同じ筋トレをすると飽きてきたりするので、たまに動画をかえるのも続ける秘訣です。こうやって1ヶ月続けると習慣になるので、やらないと逆に気持ち悪くなってきます。これもまた段々余裕が出てくるので、1日1本だった動画を2本に増やしたりして、更に頑張れました。

この様な感じで食事制限と筋トレを組み合わせることにより、1ヶ月で効果が出始め、半年くらいで約25Kg減量することに成功しました。今は食事制限を少し緩くして、夜に炭水化物を食べないことだけを守っています。それでもリバウンドはしていないので

ダイエットは成功したのではないかと考えています。今回お話した方法が、コロナ禍で体重が気になっている方のダイエットの一助になれば幸いです。最後までお読み頂きありがとうございました。

— ◇◇ 編 集 後 記 ◇◇

深田 知也

今月は新型コロナウイルスが5類へ変更され、色々と緩和されましたね。完全に元通りの生活となるにはまだまだ時間がかかりそうですが、適切な感染予防と両立しながら日々の生活を Enjoy したいですね。

2023年5月20日

※メールジャーナル登録アドレスの変更や問い合わせ等につきましては、下記メールアドレスへご連絡ください。

osakaactshomubu@gmail.com

※メールジャーナル関係以外の問い合わせにつきましては、大阪府細胞検査士会事務局あて下記メールアドレスへご連絡ください。

osaka-kensashi@osakacity-hp.or.jp