



:。*

*:☆: 大阪府細胞検査士会 メールジャーナル

:。 2023年7月号

.:*:☆:。



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

【目次】

◆ 1 <お知らせ>

◆ 2 <会員コラム>

景岳会 南大阪病院 診療支援部臨床検査科
山戸 雄樹

◇ 編集後記

深田 知也

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

☆ ~~~~~

★ ◆ 1 <お知らせ>

☆ ~~~~~

★ 1) 第 83 回細胞検査士教育セミナー(日本臨床細胞学会主催)のお知らせ

☆ 2) 病理技術ジュニア講習会(大臨技主催)のお知らせ

1) 第 83 回細胞検査士教育セミナー(日本臨床細胞学会主催)のお知らせ

開催概要:講師講義をストリーミング視聴形式

視聴期間:2023 年9月 15 日(金)正午~10 月2日(月)正午(予定)

受講資格:細胞検査士の有資格者

募集人数:人数制限無し

受講料:9,000 円(税込)

申込期間:2023 年7月 10 日(月)正午~8月 14 日(月)正午(予定)

プログラム、申込方法は下記 URL よりご確認ください。

<https://jscc.or.jp/hp/83seminar/>

2) 病理技術ジュニア講習会(大臨技主催)のお知らせ

お待たせしました！病理技術ジュニア講習会を現地開催します！二級臨床検査士(病理)試験の対策として、包埋・薄切・実技・判別のポイントを学べます。また、今年は初心者コースも復活しました！病理検査業務に必要な知識・実技のポイントをお伝えします。二級臨床検査士(病理)試験の受験予定の方、病理検査業務に携わって日が浅い方、奮ってご参加ください。なお、応募期間が短くなっていますのでご注意ください！

内容:①初心者コース:病理検査業務に必要な基礎知識講義及び実習

②二級コース:二級臨床検査士試験(病理)に準じた包埋、薄切、染色、判別の実習

日時:2023 年8月 27 日(日)10:00 ~ 17:00(受付 9:30~)

会場:日本医療学院専門学校

評価点:専門教科 20 点

参加費：会員 3,000 円 非会員 5,000 円

定員：①初心者コース:8名予定、②二級コース:16名予定

(両コースともに先着順、条件あり 応募多数の場合は抽選)

申込期間：2023年7月21日(金)8:00～8月13日(日)23:59

※両コースとも先着順ですが、会員優先期間は会員優先とします。

【会員優先期間】7月21日～7月28日

申込方法：下記リンクよりお申し込みください。

<https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/02hw0mj4g6531.html>

詳細は大臨技ニュース8月号をご参照ください。

★ ~~~~~

☆ ◆ 2 <会員コラム>

★ 「最近始めたこと」

☆ ~~~~~

★ 景岳会 南大阪病院 診療支援部臨床検査科
山戸 雄樹

皆様初めまして。景岳会南大阪病院の山戸雄樹と申します。昨年度の試験に合格することができ、細胞検査士になることができました。ご指導・ご鞭撻いただきました先生方にこの場をお借りして深く感謝申し上げます。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

さて話は変わりますが皆様はどのような方法で通勤されていますか？多くの方は電車を利用していると思いますし、私も以前は利用していました。しか

しコロナ禍で外出も減り、運動不足を感じるようになり自転車通勤を始めました。今回は自転車通勤の良い点をお伝えしたいと思います。

まず、日常的に自転車通勤をする事で運動不足を解消することができます。適度な速度を出すことで有酸素運動として効果的であり、ペダルを漕ぐことで下半身の筋肉を、姿勢を保つために上半身の筋肉も適度に使われています。また、自転車に乗ることで代謝が促進されて脂肪燃焼効果も期待でき、適度な運動や日光を浴びることによりセロトニンが分泌され、よく眠れるようになりました。

さらに、自転車通勤では多くの人にとっても大きなストレスとなる満員電車から解放されることも大きなメリットです。また、坂道を下るときなどに風を感じたり、いつもとは違う道や場所を通して違う風景を楽しんだりする事でストレス解消にも繋がります。

しかし、自転車通勤では天候と安全面に注意が必要です。天候については前日に調べていても、当日の朝には変わっている場合があるので、出勤準備には時間の余裕を持っておく必要があります。また、自転車での交通事故は少なくないので、リスクを減らすためにも交通ルールを守り、自転車通勤に慣れるまでは安全な経路を選ぶことも重要だと感じました。

自転車通勤は、天候と安全面に注意さえすれば運動不足やストレス解消など良い点が多いと感じます。皆様も自転車通勤で満員電車から解放されてみませんか？最後まで読んでいただきありがとうございました。

◇◇ 編集後記 ◇◇

深田 知也

いよいよ夏本番といったところでしょうか。気温がエスカレーターの如く上昇を続けるなか、冬生まれ・雪国育ちの私は昔から暑さが苦手で、暑いとすべての意欲が奪われます。暑さへの苦手意識、今から克服できるでしょうか。皆様におかれましてもこまめな水分補給を忘れずに、熱中症には十分お気をつけてお過ごし下さい。

2023年7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。

osakactshomubu@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