

2023年3月4日 19:30~20:20

座談会 D,E 班 「病気について」

受講生 : カク エイル (中国)、リ ユメ (中国)、チョウ ショクショウ (中国)、オウ ヨウ (中国)、カナ ハナ (ベトナム)

ボランティア: 浅川 (記録)、坂本、波多野、後藤 (司会)、小林、前田 (記録)、的場

<座談会の概要>

司会者は事前にお知らせしていた質問 Q1~5 を順不同にピックアップして、受講生に投げ掛け、各受講生は自分が発言したいときに手を挙げて発言をしていった。みんな積極的に発言し、途切れることがなかった。途中ボランティアがフォローしたり、関連質問をしながら和やかに会話を進めていった。最後は一人一人感想を言うたびに拍手をして、みんな笑顔で会を締めくくった。

<Q5: みなさんは日本で花粉症になりましたか?>

司会者	では、まず Q5の質問からです。: みなさんは日本で花粉症になりましたか? 発言したい人は手を挙げて教えてください。
リユメさん	日本に来て5年、最近咳がでるので、花粉症かもしれないと思っています。でも、かゆいとか、その他の症状はないです。でもマスクをしているから花粉は鼻に入らないのでは? と思っています。
司会者	それは花粉症の入口かもね。
リ ユメさん	マスクしているから花粉は入ってこないのではないのですか?
波多野さん	マスクしていても花粉は入ってくるんだよね。耳からとかも。
カクエイルさん	まだなっていません。インターネットで調べたら、日本で7年くらい経つと花粉症になるらしいです。まだ3年目なので、大丈夫と思っています。
カナハナさん	日本に来て3年、2、3年目から目がかゆくなり、くしゃみが何回も出るようになってきました。
司会者	それも花粉症の入口かもね。
司会者	他に意見等ありますか?なければ次の質問に行きましょう。

<Q2: かかりつけ医を知っていますか?>

司会者	次の質問はQ2です。皆さん、まず、かかりつけ医という言葉を知っていますか?
カナハナさん	知らなかったなので、調べました。日本で使う言葉だと思います。ベトナムではかかりつけ医という概念がないです。決まった医者ではなく、痛い箇所に合わせて診てもらいます。
リユメさん	病院に行かないです。

オウヨウさん	中国でもそういう言い方はないです。日本では大学の保健室に行きます。
カクエイルさん	かかりつけ医の意味を知りません。
司会者	では、かかりつけ医の定義を調べたので紹介します。「かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと。具体的には、熱がある、体がだるい、食欲がないなど体調が悪いなど感じた時にまず相談する自宅近くの診療所や病院の医師のこと。」です。
司会者	では、カクエイルさん、健康についてなんでも相談できる場所はありますか？
カクエイルさん	ないです。
チョウシヨクシヨウさん	ないです。
カナハナさん	かかりつけ医がいたら、病院に行かなくても良いのですか？
ボランティア	かかりつけ医とは、町の小さな医院やクリニックの先生のことです。
カナハナさん	ベトナムではかかりつけ医はいないです。
司会者	他に意見ある方はいませんか？いないようなので、次の質問にうつりましょう。

<Q1：風邪をひいたらどうしますか？>

司会者	次の質問です。風邪をひいたらどうしますか？
チョウシヨクシヨウさん	薬を飲みます。
ボランティア	どんな薬ですか？
チョウシヨクシヨウさん	一番近いヤクシヨクで症状を話して、それにあった薬をもらいます。
ボランティア	薬局ですか？
チョウシヨクシヨウさん	はい、そうです。
ボランティア	実際に行ったことがありますか？
チョウシヨクシヨウさん	1回だけ風邪をひいて、薬局に行ったことがあります。あと、日本に来て3年目ですが、ワクチン・・・の時にも38℃くらいの熱が出て薬をもらいに薬局に行ったことがあります。
ボランティア	副反応ですか？
チョウシヨクシヨウさん	あ、はい、副反応です。
リユメさん	薬局で薬を探して吞みます。お湯をたくさん飲みます。
ボランティア	どのくらいの温度のお湯ですか？
リユメさん	一度98度くらいにしたあと少し冷まして飲みます。

ボランティア	どのくらいの量ですか？
リユメさん	コップに二杯くらいです。のどが乾いたらまた飲みます。98度は殺菌のためです。
カナハナさん	何回も風邪をひいたことがあります。 前は薬局で薬を買いましたが、抗生物質は体に良くないと思って、熱がでたら果物、ニンニク、生姜を食べたり、ビタミンCをとって薬を飲まないようにしています。健康の本を読んで調べます。 あと、身体がだるい時は、胸に手を置いて自分自身に「大丈夫だよ」と語りかけて励まします。
司会者	自分自身に話しかけるのはすごくいいですね！
ボランティア	病は気からとも言いますしね。
チョウシヨクシヨウさん	風邪はひいたことはないです。
司会者	皆さん、ありがとうございます。皆さん市販の薬を買って飲むというのが多いのですね。病院に行くというのはいないのですね。
波多野さん	そのことですが、チョウさんから手に怪我したときに病院に行くというのを聞きました。
チョウシヨクシヨウさん	はい。2回医者に行ったことがあります。指の感染症と歯医者に行ったことがあります。手の指の感染症にかかって、指のうみがあって、2回病院に行きました。あと、歯医者に行きました。
司会者	ちょうど歯医者のことが出たので、ここで「風邪をひいたらどうしますか？」の質問は終わりにして、次の質問に行きましょう。

<Q3：歯が痛いときはどうしますか？薬を買いますか？>

司会者	次は、「歯が痛いときはどうしますか？薬を買いますか？」です。ではチョウさんどうぞ。
チョウシヨクシヨウさん	虫歯で歯医者に行きました。 治療は色々な案の中で、保険の利く、金属の充填？をしました。
浅川さん	金属を詰めたんですね。
カクエイルさん	白いのも保険でできたと思います。2020年に白いものを詰めました。親知らずで歯医者に行きました。検査をして虫歯もあったので、合わせて直すのに半年くらいかかりました。
ボランティア	どうやって歯医者を見つけましたか？
カクエイルさん	グーグルで評価の良いところを見つけて。病院は外国人に優しくかったです。
司会者	説明で何か困ったこととかありますか？
チョウシヨクシヨウさん	いいえ。ゆっくり説明してくれたので大丈夫でした。

カクエイルさん	同じです。
ボランティア	伝わらなかったことは？
チョウシヨクシヨウさん	症状を見れば先生はわかるので、大丈夫でした。簡単な単語で、ゆっくり細かい点を説明してくれました。
浅川さん	どこが痛いか、説明できましたか？
チョウシヨクシヨウさん	歯医者は、レントゲンでどこを治療するか調べてくれました。4回通いました。1回目：レントゲン、2回目：型とり、3回目：詰め物、4回目：経過確認 1回目は6000円くらい、2回目からは1000円くらいでした。
司会者	どうもありがとうございました。では次の質問に移りましょう。

<Q4：いつもと違う症状があったときに、何かに行けばよいかわかりますか？>

司会者	次は、「いつもと違う症状があったときに、何かに行けばよいかわかりますか？」です。
チョウシヨクシヨウさん	だいたい婦人科に行って相談します。そこで、何科に行くか教えてください。
司会者	確かに、女性の場合は婦人科に行くのはいいかもしれませんね。医者は一通りのことを知っているはずなので、症状を診て適した病院を教えてください。男性はいけませんが。
カナハナさん	恥ずかしいけど、女性の日に貧血で倒れました。ジョギング？ランニング？の時にお腹が痛くなって倒れて動けなくなったこともあります。周りの日本人が救急車を呼んでくれました。腹痛で呼吸もできなかつたです。毎月1、2回婦人科に行きます。貧血で栄養を摂るように言われて以来、栄養とかに気を使っています。
リユメさん	会社の健康診断の後、手紙をもらいました。 (血圧が)低いから精密検査をするよう書いてあった。友達に相談してから、Google マップで内科を探して行った。大丈夫でした。
ボランティア	中国にも健康診断ってありますか？
リユメさん	あります。
カナハナさん	一年に一度、健康診断があります。
ボランティア	貧血にはどんなものを食べるといい？
カナハナさん	鉄分、赤い魚、マグネシウム。
司会者	レバーとか？
カナハナさん	そうそう、レバー。気をつけて食べています。
司会者	そろそろ時間が来たので、質問はこれでおしまいにします。

<参加してみての感想>

司会者	最後に皆さんに参加してみての感想を一言ずつ言っていてもらいます。ではヨウさんからどうぞ。
オウヨウさん	かかりつけ医という言葉を知りました。あと、皆さんの経験から色々な事を知りました。
リユメさん	病気にならなために快食快便が大切です。あと、春で暖かくなったら外で運動しようと思います。
チョウシヨクシヨウさん	最初病院に行った時、伝える不安があったが、とても親切な説明で不安がなくなりました。
カクエイルさん	この会のおかげで、6月の定期検査で12月に来ると言われていたのを思い出しました。もう3月ですが。。。 (笑)
カナハナさん	好きな言葉は、「元気があればなんでもできる」です。 健康は大事だと思います。 誰でも病気になります。 自分は弱くて、医者に行くのは大事だけれど、まず、自分でシンセイ、精神的？に自分を励ます事が大事。だから自分を励まします。
的場さん	最後にみんなに質問です。このような会は楽しいですか？
全員	はい！
的場さん	面白くて、勉強になりますか？
全員	はい！雰囲気がいい。あと、おかしも大事！ありがとうございます。
全員	笑

以上