

市立病院広報 第20号

菟んおとし子



目次

- 獅子地区棚田風景・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- カナダ地域医療研修・・・・・・・・・・・・ 2~4
- 市民公開講座報告・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 地域医療を思う・・・・・・・・・・・・・・ 6~7
- 運動をして基礎代謝をアップさせよう・・・・ 8
- 特定健診保健指導について・・・・・・・・・・ 9
- 市民病院外来担当表・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 生月病院外来診療担当表・・・・・・・・・・・・ 11
- 出前講座・編集後記・・・・・・・・・・・・・・ 12

平成21年7月15日

発行 平戸市民病院・生月病院
 平戸市草積町1125番地12
 平戸市生月町山田免2965番地

TEL 0950-28-1113(平戸市民病院)
 0950-53-2155(生月病院)

編集 広報委員会

カナダの地域医療

平戸市民病院 内科
長崎大学保健・医療推進センター
へき地再生支援部門

中桶 了太

世界の地域医療はどうなっているのでしょうか？



カナダも医師不足

MORE DOCTORS=もっとお医者さんを！

オンタリオ州の医師は激務です。

そこで、カナダの地域医療を見てきましたので報告します。トロントから約二五〇km離れたハリバートンの診療所に見学に行ってみました。カナダの六五歳以上の高齢化率は約十二%ですが、この地方は二五%を超えている高齢化が進んでいる地域です。人口あたりの医師数は全国平均の約三分の一と、高齢化と医師不足が深刻な地域です。(平戸市の高齢化率は約三〇%ですが、医師数は全国平均の六割くらいです)

人口は約千五百人ですが、夏の時期は避暑のため人口が九千人にもなります。湖と森が美しいへき地の街です。



あたりは一面雪景色

●カナダの医療制度

カナダも日本と同じような健康保険制度があります。違う点は家庭医によるかかりつけ医の制度になっているので、病气やけが、具合が悪いときにはあらかじめ登録しているかかりつけの家庭医の診察を受けます。重症のときには専門医に紹介する体制になっています。ハリバートンでは二四時間、ヘリコプターで大都市の病院に患者さんを搬送することができます。へき地は多いのですがヘリコプターを活用した患者さんの輸送体制が作られています。

●カナダはへき地だらけ？

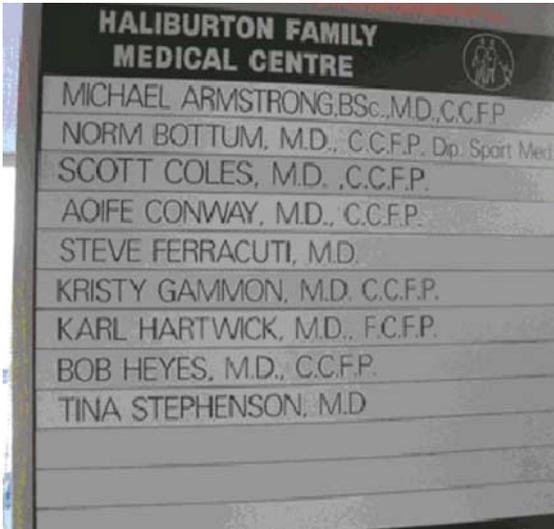
国の広さは日本の約二十倍で、人口は四分の一です。広い土地に少ない人口なので、カナダには人があまり住んでいないへき地が多くあります。カナダ政府の原則は「医療と教育は平等」なのです。へき地の医療も大切にされています。病院の側にはヘリポートがあり、重症の患者さんは二四時間すぐにヘリコプターで都会の病院へ搬送されているのです。



病院横の駐車場内にドクターヘリ用の発着場所 (HELIPAD=ヘリコプターの発着場)



町の近くの林で野生の鹿に遭遇



9名のドクターはすべて家族医

●かかりつけ医は家庭医と呼ばれる総合医



●カナダの地域医療はどんなのでしょうか？



チームで地域医療！
「ファミリーヘルsteam」
看護師さんが主治医なのです
ナースプラクティショナー



へき地診療所ですが、トロント大学の
研修施設になっていて若い先生が実習
をしています。



●ハリバートンで平戸市民病院、長崎
大学へき地病院再生支援・教育機
構の取組みを紹介しました。





●カナダでは、平戸市民病院と長崎大学のとりくみについて発表しました。カナダの先生方から素晴らしい取組みと評価されました。

カナダで見てきたことは、平戸でも大変役立ちそうです。また、平戸の素晴らしさも再発見しました！



5/8(金) 市民公開講座開催される

平戸と大学で育てる**地域医療**

～住民とともに歩む医療を目指して～

①「地域に守られた小児科」

県立柏原病院の小児科を守る会から見えること

丹波新聞記者 足立 智和 氏

②「長崎県の離島における医師確保対策について」

向原 茂明 長崎県福祉保健部

③「地域で育てる総合医」

調 漸 長崎大学病院 へき地病院再生支援・教育機構

長崎大学付属病院 へき地病院再生支援・教育機構／平戸市民病院主催の市民公開講座が5月8日(金)平戸市ふれあいセンターにおいて開催されました。講師として兵庫県丹波市の「丹波新聞社」編集部記者の足立智和氏を招き、「地域に守られた小児科」と題して講演がおこなわれました。足立氏は兵庫県柏原病院の医師不足問題の取材を続け、全国的に注目を集める「県立柏原病院の小児科を守る会」の設立に携わり、住民運動に刺激された開業医、薬剤師、歯科医師市民らで作る「丹波医療再生ネットワーク」の中心メンバーとして活動しています。県外でも講演活動を続けています。今回は住民とともに歩む医療を目指してをテーマに足立氏の他に長崎県福祉保健部の向原茂明氏、長崎大学付属病院 へき地病院再生支援・教育機構の調 漸 氏の講演があり、多数の市民参加のもと活発な意見交換がおこなわれました。

平戸と大学で育てる**地域医療** SUMMER CAMP 2009 in Hirado

「へき地医療とケア」を考え・体験する夏の合宿企画

場所：平戸市民病院・平戸市保健センター「サンケアひらど」

7/31・8/1・2 金・土・日

7/31	13:00～	地域医療・ケア体験
8/ 1	13:00～18:30	講演会
講師	色平 哲郎	佐久総合病院 地域医療部地域ケア科 医長
	有吉 紅也	長崎大学 熱帯医学研究所臨床医学分野教授
	八坂 貴宏	上五島病院 院長
	押淵 徹	平戸市民病院 院長
8/ 2	9:00～15:00	グループディスカッション・ワークショップ



地域医療を思う



最近、救急蘇生の機会が多く見られました。緊急処置の中で、歳をとったせいや記憶力の低下や緊急処置中に発するべき単語の物忘れを痛感しています。もう、現役引退かも？なんて公務員として不安を感じたりしています。

先日、救急心肺蘇生の処置後、ACLS（二次救急処置）をして挿管チューブと人工呼吸器につなぐ際に、バッグ用手換気をするためにアンビユウバッグより他のバッグの準備をお願いしようとしたのですが、名前が頭に浮かばず・・・

時間が少したってから、「ジャクソン？なんていつてたなー？」と焦っていると、「マイケル・ジャクソンだっけ？いやマイケル・ジョーダンだったかなー？」と頭が混乱して、

「あれを用意して！あれさ？ジャクソン？なにかいうやつで。U先生がよく使ったバッグなんだけど！」

そこで、なんと天の恵みの一声が響き渡り「ジャクソンリーでしよう！」と耳にして、感謝感激雨霞の気持ちでスタッフに心より頭をさげつつ自分は何も無かったごとく振る舞い人工呼吸器に繋いで懸命に地域医療の小さな担い手としてスタッフに



助けられながらチーム医療を目指して毎日をごしています。

そんな経緯があつてから、突然のマイケル・ジャクソンの死亡のニュースを聞かされて驚きの気持ちにさせられました。マイケル・ジャクソンさんの御冥福を祈りますが、私はビートルズ世代で、1990年代後半のスーパースターで「ムーンウォーク」「スリラー」なんて最小限は知っています。救急医療治療中の混乱の中に出てくる名前です仕事場のキーワードのジャクソンが2〜3日後に永久の人になってしまおう不思議さを感じる最近です。



西日本新聞の「一日一粒心のサプリ」の



生月病院 内科医 田中 敏己

私は、長崎県医学修学生から医者になつて離島地域医療の中で五島列島を中心に約30年間島生活をしてきました。予防医学（在宅内血圧、糖尿病など疫学的調査）や在宅医療に意欲的に関わってきたつもりですが、なかなか地域医療の難しさを感じています。医療・福祉・保健・行政そして住民を主体にした包括的サービスで、医療経済を考えて国保税を少なくし、元気で健康な地域社会の町づくりを信念に少しでも力になればと仕事をしてきました。住民のニーズに対応し、住民に信頼される連帯感のある医療機関として少しでも力になればと思います。

平成二十一年六月二十九日

欄の中で、「主治医自慢」のタイトルを読んでいると興味ある内容がありました。「患者さんにとって、担当医がコミュニケーションのとれる相手であるか否かが最も大切な主治医選びだろう。ブランドか否かは二の次である。いい医師を選ぶには第一にコミュニケーション、第二には、常に勉強している人であることだろう」そう解説していました。そして、私は、医師とその他の医療関係者の人達の連携がスムーズに対等に機能して、地域住民に安心の医療を提供していくことが大切だと思つてやみません。

Photo by 田中敏己



運動をして

基礎代謝をアップさせよう

平戸市立生月病院

看護師 戸田 ふみ

人間の体は、加齢に伴って基礎代謝が低下します。基礎代謝が下がれば、同じカロリーを摂取しても脂肪として残るため、肥満になりやすくなります。そこで、基礎代謝をあげるために、筋肉の量を増やし、質を上げることが必要です。



人間には大小四百もの筋肉があり、それらの収縮運動によって間接を動かして、手足を働かせています。このほか、筋肉は収縮・弛緩することによって血液循環を促したり、エネルギー源であるグリコーゲンを貯えたり、また運動することで脂肪を燃焼させる働きがあります。



筋力は二十代でピークに達し、トレーニングを続けられない限り衰えていきます。また、骨折などで筋肉を使わないと、20日間ほどで下肢筋力が10〜20%低下し、あとという間に萎縮してしまいます。

さらに、衰えるのは筋力だけでなく、骨

の成分であるカルシウムが溶け出し、骨がもろくなってしまう。

体を動かすと筋肉に多量の血液が流れ、毛細血管が発達し、筋肉はより強く、長く運動することができるようになり、あわせて身体の基礎代謝がアップします。

つまり、運動を続けることで、筋力だけでなく身体全体の機能が向上し、エネルギーに満ちた健康的な生活が得られるのです！



特定健診・特定保健指導を受けましょう！

平成20年4月から、40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導が実施されています。

特定健診・特定保健指導は、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること（病気の予防）を目的としています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置づけ、行動変容につながる保健指導を行います。なお、特定健診を受けた人は、特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さに応じて、レベル別（「動機付け支援」・「積極的支援」）に特定保健指導の対象者の選定が行われます（これを階層化といいます）。

動機付け支援になったら・・・生活習慣の改善を促す原則1回の支援を受けましょう。

医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、専門家が原則1回の保健指導を行います。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。[例：個別支援、グループ支援など]

積極的支援になったら・・・3ヵ月以上、複数回にわたっての継続的な支援を受けましょう。

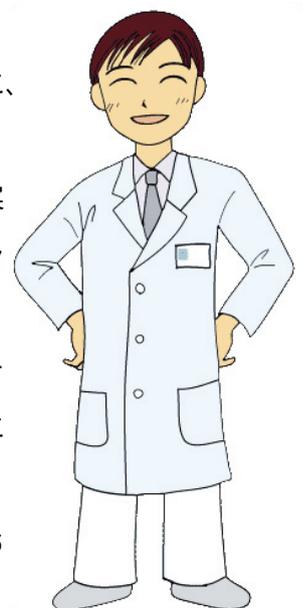
医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、専門家が3ヵ月以上の定期的・継続的な働きかけを行います。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。[例：個別支援、グループ支援、電話、Eメールなど]

平成20年度から実施される75歳以上の人を対象とした新しい高齢者医療制度に、各医療保険者は「**後期高齢者支援金**」を拠出しています。

この支援金額は、平成25年度から「特定健診の実施率」「特定保健指導の実施率」「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率」によって、プラスマイナス10%の範囲内で、増額または減額される予定です。

被保険者および被扶養者のみなさんが健診を受けることが、健保財政に影響を与えることとなりますので、日頃の健康的な生活習慣を実践するとともに、年に一度は必ず健診を受けましょう。

※平戸市民病院でも特定健診・特定保健指導を実施していますので、お気軽にお尋ねください。



平戸市民病院外来診療担当医師

平成21年7月15日現在

(都合により変更する場合があります。)

② 内科	担当医師	月	火	水	木	金	
	池田	午前	診察	診察	(病棟)	診察	(病棟)
		午後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	賀来	午前	(病棟)	診察	診察	診察	(病棟)
		午後	(病棟)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	(病棟)
	飯野	午前	診察	診察	(病棟)	新・急患	診察
		午後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	新・急患	(病棟)
	戸川	午前	新・急患	(病棟)	診察	診察	診察
		午後	新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	中桶	午前	診察	新・急患	内視鏡・包交	(病棟)	内視鏡・包交
午後		(病棟)	新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	
武岡	午前	(病棟)	(病棟)	新・急患	(病棟)	新・急患	
	午後	(病棟)	(病棟)	新・急患	(病棟)	(病棟)	
山下	午前	大腸ファイバー					
	午後						

⑤ 外科	担当医師	月	火	水	木	金	
	押漕	午前	診察	診察	内視鏡	診察	(病棟)
		午後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	堤	午前	内視鏡	内視鏡	診察	内視鏡	診察
午後		手術又は検査	手術又は検査		手術又は検査	診察(包交)	

③ 整形外科	担当医師	月	火	水	木	金	
	小林	午前	診察	(病棟)	(休診)	診察	診察
		午後	(病棟)	(病棟)		(病棟)	(病棟)
	派遣医師	午前		診察 労災病院			
午後							

⑧ 眼科	担当医師	月	火	水	木	金	
	派遣医師	午前	診察	診察			
		午後	(病棟及び外来)				

○泌尿器科 月2回(第1, 第3木曜日の午後) 生月病院 中本医師

*午前の受付は午前11時までにお願ひします(午後の診察は午後2時からです)

*急患はいつでも受付ます

【平戸市民病院】 電話 0950-28-1113

生月病院外来診療医担当表

(平成21年7月1日現在)

診療科		月	火	水	木	金
内科	I	山下(新)	山下	山下	山下	山下
	II	田中	田中(新)	田中	田中(新)	田中
	III	小村	小村	小村(新)	小村	小村(新)
外科		中本	中本	中本	中本	中本
検査		各担当医				
午後外来担当		小村	田中	小村	田中	小村

[その他特診等]

診療科	診療日(曜日)及び担当医師等	
泌尿器科	最終水曜日	・青洲会病院 山崎院長
	第1・3週木曜日	・生月病院 中本医師
整形外科	毎週水曜日	・平戸市民病院 小林医師
血液内科	毎月第2週目の火曜日	・平戸市民病院 池田管理者
循環器科	毎月第2週目の木曜日	・平戸市民病院 賀来副院長
	偶数月の第4金曜日	・伊万里市民病院 松永医師
眼科	3ヶ月に1回(日曜日)	・前田眼科(福岡) 前田院長



SUZUKI 小さな車、大きな未来。

スズキセニアカー ET40

免許不要 カンタン操作
消費税不要 時速2~6km

株式会社スズキ自販長崎
平戸口営業所 平戸市田平萩田免1439-2
☎0950-57-1152

介護、福祉用品販売・レンタル

医科 株式会社 **富士医科精器**

TEL 0956-24-2441(代)
FAX 25-5827
佐世保市保立町1-32

おじゃまします 市民病院で一す!

出前講座が皆様の町におじゃまします



あらー細井さん、おはようございます。で始まる寸劇「メタボリックシンドロームの巻」も好評でしたが、賀来副院長脚本による新しい寸劇が進行中です。

十八年度に始まった出前講座も各地区ふた回りめをスタートしました。

医師の講話、寸劇、保健センターからのお知らせ、皆様との懇談会等内容も適時計画しております。

病院と地域の皆様との敷居を低くし皆様から信頼され愛される市民病院を目指して、これからも皆様の町におじゃまします。どうぞ皆様の町に来たときには、気軽にお立ち寄り下さい。スタッフ一同心よりお待ちしております。

編集後記

二十一年度の始まりは、新型インフルエンザで、毎日そのニュースで溢れてましたが、低毒性だったこともあり、今の所小康状態のようです。しかしテレビでは、一昔前までは考えられなかったような事件がひっきりなしに発生、近くに目を向ければ、今まで田舎でこつこつと永く頑張ってきた自営の会社が無くなつていき、過疎化、少子化によるすさまじいまでの子供人口の減少は、これから先のこの地区の先行きを不透明にしています。暗いことばかりですが、こんな時こそ、貧乏だったけど皆が助け合って生きてた時代を、日本人が忘れてしまったものを取り戻す必要があるのではと考えています。



健康は、食生活から

キノコ推奨

ひらどロマン

平戸市森林組合
〒859-5366

長崎県平戸市宝亀町91-1

TEL 0950-28-0151 FAX 0950-28-1080

椎茸生産部 TEL 0950-28-0300 FAX 0950-28-0200

