

## ふれあい通信 平成25年4月号



発行：国保坂下病院広報委員会 TEL 0573-75-3118

ホームページアドレス <http://www.takenet.or.jp/~hospsaka>

「ふれあい通信」は坂下病院ホームページでも御覧いただけます

## 連載こくほ四方山話

病院長 高山 哲夫  
(92 地域包括ケア)

坂下病院が所属する「全国国民健康

保険診療施設協議会(国診協)」が高齡

社会の中で必要な医療体制として「保

健・医療・介護(福祉)が一体となった

地域包括医療・ケア」の確立を提唱して

来たことは、今まで何度も書いて来ま

した。病気になるってからバタバタする

のではなく、病気の予防を行う。そのた

めには健康づくり活動と医療とが密接

な関係を持ち、地域でどんな病気が多

いのかを明らかにした上で、その予防

活動を行って行く。また、地域に医療が

必要なことは当然ですが、高齢者では

病気が治っても歩行能力が低下し、す

なつたにも拘わらず、現状は後退して  
いるように思います。地域包括ケアを  
推進するには、保健担当者、医療担当  
者、介護(ケア)担当者が顔の見える  
関係を築くことが大切です。

坂下病院に隣接して、健康福祉会館  
(あおぞら)があります。何故隣接して  
建てられたのか。顔の見える関係作り  
のためです。いつも同じ所にいれば情  
報がすぐに伝わります。時には医療関  
係者と介護スタッフが同伴して患者さ  
んのお宅を訪問することができま

す。また、利用される方もあちこち出向か  
ず、一箇所ですべて用が足りる利便もあ  
ります。この健康福祉会館、坂下病院  
を拠点として、合併前は行政の枠を超  
え、地域の住民の方々、行政の方々、消  
防救急隊も含め、医療、介護関係者が  
集まり地域の医療、健康問題を考える  
「木曾川サミット」も開催されていま

す。私はさらに将来的には、現在点  
在している老健やさくら苑も、同じ地  
域にまとめることができれば、もつと  
素晴らしい地域包括ケアができると考  
えておりました。ところが、時代が地  
域包括ケアを認知し必要としているの  
に反し、合併により地域包括ケアは実  
質的には後退してしまいました。人員  
削減の方針により、健康福祉会館から  
介護関係スタッフも引き上げられ、顔

の見える関係づくりが出来なくなつて

います。また、保健師さん達も本庁に集  
められてしまいました。その結果、全国  
の国保診療施設関係の方々「坂下病  
院はこんなことをやっている」と知っ  
ていることを、中津川市の保健介護関  
係のスタッフが知らないと言ふ、おか  
しなことが生じています。昔から、行政  
の縦割りの弊害が指摘されていますが、  
合併による広域化で、その弊害がなお  
助長されてしまったのです。最も前述  
のように、地域包括ケアを行うには顔  
の見える関係づくりが大切ですが、広  
域化地域では、その関係づくりがなか  
なか難しい。

私は、市内を幾つかの地域に分け、そ  
れぞれに地域包括ケア推進拠点を作り、  
それぞれに保健、医療、介護関係者を配  
置し、顔の見える関係づくりを構築し  
ていくことが良いと考えています。そ  
して、何よりも地域に拠点を構えるこ  
とにより、地域の問題点、地域の皆さん  
が困っていることがわかつて来ます。  
現場を離れ、机の前で考えるだけで  
は、地域の問題はなかなか把握できま  
せん。中津川市に住んで良かったと地  
域の皆さんが実感  
できるような地域に  
したいものです。



# 医師のひとりごと

整形外科 新海 宏明

僕は、中学生の時から医師を目指し、単純に人の役に立ちたいとの思いから、その夢を叶え、現在の仕事まで至っています。現在での医療を取り巻く環境は昔と異なり、医療以外で求められるものも多く、昨今の医療現場の様相はかなり変化してきています。失敗をすれば訴訟や責任を追及されます。特に整形外科という領域は、診断が内科より単純なことが多く、治療は外科より分かりやすいものです。しかし、その分ごまかしはきかず、判断やさじ加減が難しい部分も多くあります。その中で、もがきながら、当初の漠然とした思いは若干変化し、医師というのは人の役に立つことをするというより、患者さんと一緒に病気を理解しようとし、患者さんの治療力を後押しすることが大事なことなのだと感じています。

一緒にやるのが大事。当たり前のことですが、それが肝だと思っています。

僕は人と話すことが苦手で、今までも何回か信頼関係が原因で治療がうまくいかないことがありました。かなり落ち込んだ時もありましたが、これまで一緒に頑張ってますが、これまで一緒に頑張ってますが、これまでも一緒に頑張ってますが、元気になった患者さんのお礼の言葉や笑顔で、僕の仕事は役に立っていると思える時もあり、これからはがんばろうと勇気づけられました。

平成24年5月から約一年、坂下病院整形外科にて治療を担当させていただきました。早いものではあります。平成25年4月より、名古屋大学大学院博士課程に入り、社会人大学院生として総合医学を専攻するため名古屋へ転勤となります。短い間でしたが、僕の行ったことが少しでもこの地域医療の役に立っていたら幸いに思います。

今までありがとうございました。



## 糖尿病教室のおしらせ

4月20日(土曜日)午前10時より、坂下病院リハビリ室にて、「坂下病院 糖尿病教室」を行います。今回は、「薬」「口腔ケア」「運動」の3つのテーマで行う予定です。  
・「薬について」：薬剤師から、糖尿病に対する薬を含め、薬剤の効果や服薬方法などを、簡潔にわかりやすくお話しさせていただきます。  
・「口腔ケアについて」：看護師から、正しい口腔ケアの方法からその効果まで、実技を含めてお話しさせていただきます。

・「運動について」：理学療法士から、より効果のある運動の紹介をしていただきます。また、室内でできる運動か、坂下病院周辺のウォーキングを選んでいただき、理学療法士の指導のもと実践します。(雨天時は室内のみとなります。)  
糖尿病教室は、誰でも予約なしで参加できます。参加費無料ですが、今回は運動しやすい服装をお願いいたします。現在治療中であっても結構の方と一緒に是非ご参加ください。

国民健康保険 坂下病院

# 糖尿病教室

### 教室の内容

#### 薬のお話し

～ 薬を飲むと体の中でどうなるか ～

#### 歯周病が良くなると 血糖値も良くなるって本当!?

～ お口の中をキレイにしよう ～

#### 実践、ウォーキング!!

ウォーキングの前後で血糖値を測ります。  
歩けない方は屋内にて軽い運動を行います。

日時:平成25年4月20日(土曜日)  
午前10時開始

場所:坂下病院 リハビリ室

運動しやすい服装でご来場ください。

# 連載 ふれあい

## リハビリ教室 ③



皆さん、普段どのような歩き方をしていますか？

歩き方は人それぞれですよね。実は、歩き方によって使っている筋肉は違うのです。ですから、歩き方を変えるだけで、単なる歩行でも「人間が地球上で暮らしていること」を充分利用し、重力を少し意識することによって筋肉トレーニングになるのです。今回は、歩き方をいくつか紹介し、その効果について簡単に説明したいと思います。

### 1、内股閉め歩き

柔らかい適当なサイズのボールを膝上で挟みながら、膝を伸ばして歩く。  
○脚の予防になります。



### 2、直線歩行

直線上を歩くことにより、重心のバランスがとりやすくなり、特に高齢者では歩行のふらつきが改善されます。転倒予防にもなります。



### 3、なんば歩き

右手と右脚を同時に出して歩く方法。転倒時、とつさに同側の手がでるようになるため、転倒予防になります。



### 4、早歩き

早い動きを司る筋が働くので、とつさの場合の身動きの助けをしてくれます。

### 5、ゆつくり歩き

主動作筋だけでなく、拮抗筋も使うため筋力強化になります。

### 6、大股歩き

踵から足を地面に着ける様にすると自然に歩幅が広くなります。



### 7、小股歩き

通常の歩行ではあまり使われない筋を動かすことができます。

普段何気なく行っている歩行も、少し視点を変えることによって、様々なトレーニングになります。健康づくりの一つとして行ってみてはどうでしょうか？

# 連載 四季の画

## 坂下病院 花暦

今月の花… (モクレン)



モクレン(木蓮)は、モクレン目モクレン科モクレン属の落葉低木。花が紫色のものも「シモクレン」と言う。中国南部原産で、花期は春(4〜5月)である。つぼみのときは南を向いているが、花が咲くと、北風に逆らうように北を向く、珍しい習性を持った花である。



季節の画を提供してくださる三浦貞夫さんは木曾郡南木曾町田立在住。現在もリハビリをしながら絵を描き続けており、その作品はリハビリ室前の廊下にも掲示しています。

# 職員募集！ 医師・看護師・准看護師

『一緒に地域の医療を守りませんか。』

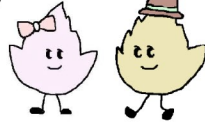
勤務内容、勤務時間などは相談に応じます。気軽にご相談ください。

お知り合いに医師・看護師・准看護師がみえましたらご紹介下さい。

電話 0573-75-3118 内線 210 担当：松本看護部長



お待ちしております



## ☆ お知らせ ☆

催し物	日時・場所	内容
糖尿病食試食会	4月9日(火) 4月23日(火) 午前11時～3階食堂	予約：坂下病院栄養科(内線164) お電話でおねがいします。 会費：300円(食材費)
糖尿病教室	4月20日(土) 10:00～12:00	詳細は通信の内側に紹介してあります。
ふれあい健康塾	未定です。	未定です。

## ☆坂下病院各科診療表 診療状況により予約時間どおりには受診できない場合があります。予めご了承ください。

(平成25年4月現在) 予約変更などのお問合せは、平日午後2時以降に各科受付窓口へお願い致します。

診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	第一(予約)	高山	酒井	高山(午前)	高山(午前)	酒井
	第二(予約)		緒方【呼吸器】	伊藤	高塚	田口【呼吸器】午後
	第三(予約)	信太(午前)	村瀬	信太		高塚(午前)
	新患外来	酒井	高塚	告野	信太	高山
	午前内科		大野【神経内】第3			佐橋【神経内】第1.3 13:00まで
	午後診療特殊			井上【漢方】第2.4 13:00～ 青木【腎臓】隔週		渡邊【腎臓】隔週
	午後診療	高塚	高塚	告野	酒井	信太
外科	第一	柴田	保坂【血管外科】	高橋【血管外科】	重田	水野
	第二	近藤	重田	高木	近藤	高木
整形	第一	小嶋【リウマチ】	小松	小澤	小松	小松
	第二	矢野	米田	矢野	矢野	山下
小児科	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本
眼科	木下 受付11:00まで	木下	木下 受付11:00まで	木下	木下	木下
泌尿器科	渡邊		渡邊	山田 第1.3.5 青木 第2.4	深津	
耳鼻咽喉科	和田	西村	清水	片平	稲川	
皮膚科			伊能 第1.3.5 松本 第2.4			
脳神経外科				大須賀 14:00～		
婦人科				浅井 第1.3	萬羽(午前)	