

ふれあい通信 平成26年3月号



発行：国保坂下病院広報委員会 電話 0573-75-3118
 ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>

「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

(103 孤独になるな)

高齢社会の中で、ご高齢の方の、うつ病による自殺が増加しています。うつ病になる一番の原因は「喪失」だと言われています。私も、お世話になった先輩をうつ病で亡くした悲しい経験があります。子供さんに先立たれ、病気になるたのです。仕事にかまけて、子供さんの健康に注意を払ってあげられなかったと云うお気持ちも強かったようです。

つれあいを亡くす。親しい友達を亡くす。あるいは先輩のように子供に先立たれる。また、定年退職で職から離れる。今までの仕事も肩書も無くなる。そんなことで、心にぽっかり穴が開いてしまいます。退職してから、また新しい世界を切り開いていけば良いのですが、なかなかそんな風には行きません。特に、会社など縦社会で過ごして来た男性は、地域と云う横社会になじめず、うつになり易いと言われます。また、女性は、更年期を過ぎた頃からうつに陥りやすいと言われます。子供達もみな巣立ってしまい、生活の目標が無くなるのが一因かも知れません。子供と同居していれば、孫の世

話などでうつに陥る余裕はないかも知れませんが、世の中は核家族化が進行しています。

このような時代の中で、うつ病予防を目的とした当院の健康人形劇「孤独になるな」は、主人公の「小森勝」が肺がんで親友を失い、さらに、定年退職後に地域にも溶け込めず孤独になり、次第にうつになって行く設定になっています。自殺寸前まで行きますが、偶然に子供達との出会いがあり、それをきっかけに自分を取り戻して行きます。先日もこの人形劇を放映しながら「うつ予防」を目的とした地域講演会を行いました。

私は、中津川市内の企業2社、中津川市、また坂下地域の小規模事業所などの産業医も担当しています。その中で、従来から健診の事後指導や職場巡視の他に、メンタルヘルス(心の病)の相談も行ってきました。今月は、心の病で休業されている方など、8人もの方の相談を受けました。今までは、あまりこんなことはなく、少し大きな数字のように思います。その中で気になったことは、冒頭のように「親を亡くされた」「連れ合いに先立たれた」ことをきっかけにうつになられた方が多かったです。私は、メンタルヘルスの専門家ではありません。ただ、高校時

代のクラブ活動が「心理学研究会」であり、児童心理、青年心理、異常心理、催眠術などの研究をして来ました。そのため、認知症やうつ病、心の病の方の相談は決して嫌ではありません。「孤独になるな」も、そのような自身の経験から筋立てを考えましたが、的外れではなかったように思います。

さて、産業医として心の病の方々が急に増加して来たなと思ったそんな矢先、ご主人を亡くされ独居になって体調を崩された方が2名入院されました。お二人共うつでした。やはり孤独になってはいけません。

産業医として、市内の各支所を回った時、其稼ぎ家庭の鍵っ子を、しかるべき時間まで預かっている支所があります。「預かるだけではなく、お年寄りがいりんな遊びを教えたり、勉強を見てあげてはどうでしょう」と提案しました。そんな活動が定着できたら素晴らしいと思います。

「孤独になるな」の人形劇では、小森勝が子供達と一緒に作り、飛ばした竹トンボが大空高く舞い上がり、群れをなして飛んでいる赤トンボの中に入って行くのがラストシーンです。



医師のひとりごと

外科 高木健司

今さらながらですが、外科の高木です。急なことではありますが、4月に異動が決まり、坂下病院を退職することになりました。

まずは、坂下病院でお世話になった諸先生方、職員の方々、患者様の方々に御礼申し上げます。長いよう短い期間ではありましたが、本当にお世話になり、ありがとうございました。

退職にあたり、再度執筆依頼が来ましたので、思うことを徒然に書かせて頂きたいと思います。異論、反論もありそうですが、議論を生み出すことが大事だと思っていますし、一個人の意見ですので、ご考慮頂けたらと思います。

やはり、一番気になるのは、坂下病院の今後です。

以前にもここで書かせて頂きましたが、医師の人材不足は全国的なことだと思っています。その一番の理由は、やはり研修医制度の変革であったと思います。この制度は、研修の場が広がり、仕事環境が厳しい職場は淘汰されていくため、研修医にとっては恵まれた環境が確保された良い制度だと思っています。しかし、研修

医制度の変革により、医局制度が縮小しました。崩壊とまでは言えないですが、各医局の医師の確保が難しい状況だと思っています。これにより、研修医は都市型での病院研修を希望し、地域病院への医師派遣を行ってきた地域病院の医師の数も縮小したため、地域病院での医師確保が困難な状況を生み出していると思います。

坂下病院もその一つかと思っています。院長はじめ、事務の方々も、医師の確保のため以前からかなりの努力をされておられますが、なかなか思うようにいっていないのが現状です。病院の運営委員会でも、各部署の方々からの意見を取り入れ、改革を検討していますが、厳しい状況が続いています。

一つの問題点は、中津川市が、この地域の医療をどのようにしていくかの青写真を作り上げられていないことだと思っています。「急性期を中津川市民病院、慢性期を坂下病院」などの案も見受けられます。しかし、この病院で3年間過ごさせて頂いて思うのは、坂下病院の急性期は、坂下の方、南木曾方面の方々にとって絶対必要だと言いうことです。病院に行くまでの時間や距離にしても、ご高齢の方にとつてみれば、少しでも近い方が望

ましいです。患者様のこと以外でも、もし坂下病院が急性期を止めたら、その負担は中津川市民病院の医師にのしかかります。それが、中津川市民病院の医師の疲弊を生み出し、共倒れになることも考えられるかと思っています。

そういった状況を作らないためにも、地域の皆様が声を上げられることは必要だと思います。私個人としては、中津川市民病院と坂下病院が、医師、看護師含め、職員を共有して、どちらも急性期として共存していくことが良いかとは思っています。しかし、個人的な意見ですので、やはり市議会などで各病院の代表を含め、議論を尽くすべきだと思います。そして、その市議会に議論を起

こさせるのは住民の方々だと思っています。市制のことを十分分らない者が申し上げるのは大変失礼だとは思いますが、どうしても行政というものの時間の感覚がゆっくりしたものだと感じずにはおれません。しかし、医療制度の崩壊は、ある所で急速に起こるものだと思います。その崖からの転落を防ぐには、安全なところにいるうちに早くから危険を察知して道を代える必要があると思います。その時間の流れを加

速させるのが、住民の方々の声だと思っています。

私自身、医学部を志した頃には、地域医療を支え、全身を診れる医師を望んだこともありました。しかし、医学部で勉強し、今望んでいるのは、消化器外科医でありつつ、癌の末期の方々を支える医師になれたらと思っています。この地域では、私の夢は叶えにくく、この地域の医師の必要性は十分感じながらも、やはり3年間の間に、その夢を変えることはできませんでした。しかし、医師も患者様に育てて頂くところが大きいと思っています。都会では考えられなかった多くの経験をさせて頂き、それは私の中の貴重な財産だと思っています。坂下病院は、研修医にとっても評判の良い病院です。これも、私達医師の教育方針もあるかもしれませんが、それ以上に、地域の皆様の温かさ、研修医達が医療以外にも多くのことを学べるからだと思っています。医師の確保のためにも、こういった研修医を終えた若い先生達が短期間ずつでも交代で来てくれる環境ができればと思います。それが、また次の先生に伝わり、良い評判が続けば良い循環を生み出すのではないかと思います。患者様にとつては、同じ医師に長く診てもらわうことが希望かもしれませんが、この循

環ができれば、最新の知見や医療が地域にも届くことになり、それは患者様にとっても善いことだと思います。若輩者が偉そうに意見を述べて、大変申し訳ありません。

しかし、3年間お世話になり、とても愛着のあるこの病院の存続を願うからこそ、敢えて書かせて頂きました。最期に改めて、本当に3年間お世話になり、ありがとうございました。

国保坂下病院

糖尿病教室のお知らせ

4月12日(土)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。

今回の内容は「薬の話」「フットケア」「運動」の3つテーマで行います。
・薬の話：医師、薬剤師から、最近の糖尿病の薬について、わかりやすく話をさせていただきます。

・フットケア：看護師より、フットケア(*)の注意点について、実技を含めて説明があります。

・運動：坂下病院周辺のウォーキング、または手軽な室内運動を、理学療法士の指導のもと、実践します。

糖尿病教室は誰でも予約なしで参加でき、参加費も無料です。今回は運動しやすい服装をお願いします。

国民健康保険 坂下病院
糖尿病教室
教室の内容

- フットケア
～足を切らないために～
- さわやか ウォーキング
in 坂下病院
- 最近の糖尿病治療
～医師・薬剤師より～

日時：平成26年4月12日(土曜日)
午前10時から
場所：坂下病院 リハビリ室
運動しやすい服装でご来場下さい。

お問い合わせ先：坂下病院薬剤師部(清水、西尾、窪田)
☎ 0573-75-3118(代表) 坂下病院糖尿病教室

現在治療中でなくても結構です。お気軽に、ご家族お知り合いの方と一緒にご参加ください。

フットケアとは

フットケアとは、足の爪を切るほか、保湿などのスキンケアやマッサージなどを指します。糖尿病の方にとって、足をきれいに保つことはとても大事です。足を清潔に保つことで、糖尿病の方に起こりやすい、足病変を予防することができます。

4 東病棟「豆まき」

2月5日(水曜日)、坂下病院4階東病棟食堂にて、4東病棟「豆まき」が行われました。

1月頃から入院患者さんと鬼を作り、新聞紙を丸めた豆を作り、豆まきの準備をしました。

本番当日、「鬼は外!」「福は内!」のかけ声と共に豆まきをしました。皆さん元気に豆まきをして、今年一年の健康を願いました。



連載 四季の画

坂下病院 花暦

今月の花：(ハクモクレン)

ハクモクレン(白木蓮)は、春、新葉が出る前に、枝先に白い卵形の花を多数咲かせる、モクレン目モクレン科モクレン属の落葉高木です。別名マクノリアとも言われます。原産国は中国で、樹高は高くして10メートルになります。開花期は3月から4月です。

前年から銀色の毛に包まれていた蕾が、春の陽射しと共に開花します。花には芳香があり、花の咲く向きは上向きで、全開せずに半開状態開ききらない状態で咲きま



も白く、花弁は6枚、萼片は3枚ですが、いずれも白くて見分けられません。濃紅色の花を咲かせる木蓮は、シモクレン(紫木蓮)で、いわゆる「木蓮」と言えばシモクレンを指すようです。

また、同属には、コブシ(辛夷)があり、白色の花を咲かせ、花形も似ていますが、ハクモクレンの方が花が大きく、花弁の肉厚も厚いです。

季節の画を提供して下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！ 介護福祉士・ヘルパーさん

療養病棟及び一般病棟で勤務していただける方を募集しています。

清潔介助や環境整備が主な業務です。

60歳未満で、この仕事に関心がある方なら、どなたでも、性別は問いません。

勤務時間など相談に応じます。ご連絡をお待ちしています。

* なお、看護師、准看護師の募集も行っています。

* 坂下老人保健施設でも、看護師、准看護師、
介護職員の募集を行っています。

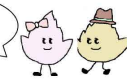


連絡先：0573-75-3118（内線 210）

松本看護部長

吉村看護副部長

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	3月 3日(月) 3月 17日(月) 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	2014年4月12日(土) 10時から 開催予定です。	
ふれあい健康塾	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受診できない場合があります。予めご了承ください。

(平成26年3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
	午後診療特殊			井上【漢方】第2.4 13:00~		渡邊【腎臓】隔週
				青木【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】	高木	水野
	第二	近藤	近藤	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	小川	西村	清水	矢野原	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)	