

# ようこそ 家庭医療へ!

～いわきに生きる家庭医育成への挑戦～

## 第93回 三位一体の地域医療創生

診療部 石井 敦



2017年10月14日、いわき市医師会第52回市民公開講座「いわき市の地域医療を守り育てるために」が開催されました。制定・施行されて間もない「いわき市の地域医療を守り育てる基本条例」に市・医療機関・市民の三者それぞれの役割が明記されていることを受け、市を代表して地域医療課 藁谷孝夫 課長から「いわき市の医療の現状と今後の取り組み」について、医療機関を代表して私から「急病や怪我で困らないための上手な医療の利用方法」について、市民を代表して磐城実業株式会社代表取締役の宮野由美子さんから「いわきの医師を応援するお姉さんの会」について、それぞれの立場からプレゼンテーションする三部構成の講演会となりました。

藁谷課長からは、多主体連携による「防ぎ・治し・支える医療」の実現を目指し、医療機関ハード面と連携基盤の充実、人材育成・招聘の強化、医療に関する意識の共有化などの市の取り組みが紹介されました。

私からは、急病や怪我で困らないための極意をお伝えしました。困らないための最強の対策は「予防」つまり急病や怪我を起ささないことです。そして実は、急病を防ぐために最も効果的で誰もが今日から取り組むことができることに「禁煙」「受動喫煙対策」があります。極端な話、いわき市内全域禁煙が実現すれば、いわきの医師不足問題は一気に解決するかもしれません。さらに、超高齢・多

死社会においては、寿命が近づいたら慌てず騒がず安らかに逝くための事前準備「終活」が重要です。責任を持って看取ってくれるお医者さんを早めに確保されることをお勧めします。寿命が近づいて徐々に衰弱し、結果的に心肺停止に至る過程は急病ではありませんし、高次医療機関に搬送する適応ではないので、救急車を呼んでもなかなか受け入れ先が見つかりません。いざ、急病や怪我が発生してしまったら、救急医療を利用するべきか否かを「考慮」して、不要不急の救急要請、休日・夜間の時間外受診を減らすことが肝要です。

「いわきの医師を応援するお姉さんの会」の会長を務める宮野さんからは「いわきの若い医師の胃袋をお姉さんの手料理でガッチリつかもう!」というコンセプトで発足した会の誕生から現在までの活動報告がなされました。医師を応援するための会の運営を通して、互いの立場を理解・尊重し、深い学びと明日への原動力になる集いへと醸成されている過程がよく理解できました。市民から発生した活動は、今や大きなムーブメントに発展しています。「お医者さんのために始めた会は、実は自分たちのためのものだったことに気づきました」宮野さんの言葉はとても感動的で印象に残りました。

「いわき市の地域医療を守り育てる基本条例」を単なる理念に終わらせることなく、いわきが誇る実効性のある条例として成熟させていくために、市民一人ひとりが自身の健康について主体的に考え行動し、私たち医療・介護関係者、行政も一体となって、この市民中心の地域医療創生の動きを全力で盛り上げていきましょう。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



### 退院に向けてのリハビリについて

今月は患者様の退院に向けてのリハビリの対応についてお話していきます。病院でリハビリを受けられる期間は疾患ごとに決まっていますが、いつまでも入院ができるということではありません。そのため私たちリハビリスタッフは、

退院後に患者様は自宅に帰るのか、施設に入所するのか、療養機能をもつ別の病院に転院するのかなどということを入院初期から考えています。

入院中のリハビリでは患者様一人一人に対して退院後の生活を想定し、実生活に基づいた生活動作（移動、トイレ、更衣、食事、入浴等）の訓練を実施し、在宅生活に向けて積極的に治療、訓練を行っています。また、必要に応じて家屋調査や退院前指導、ご家族への介助指導、退院後のサービス内容の提案等行ってい

きます。在宅で利用する介護保険サービスは、通所・訪問リハビリの利用、住宅改修、福祉用具の購入・貸与、ショートステイ、ホームヘルパーの利用等があり、サービスを利用するためには、あらかじめ要介護（要支援）認定を申請し、認定を受ける必要があります。介護保険サービス等について相談するには、入院中は担当のソーシャルワーカーやリハビリスタッフ、退院後はケアマネージャーや地域包括支援センターにお尋ねください。

退院はゴールではなく実生活におけるスタートです。退院後に、患者様、ご家族様がより良い生活を送っていただくことを考えてリハビリを実施しています。

次回は自宅での生活やサービスについて詳しくお話していきたいと思えます。

理学療法士 布施 航



## かしま荘通信

かしまジュニア福祉スクール 10/24(火)



「かしまジュニア福祉スクール」(主催:かしま地区ふれあい会)は、お年寄りや身体の不自由な方々とふれあい、優しく手をさしのべることが出来る人間形成を目的として毎年行われています。今回も鹿島小学校4年(40名)の生徒さんが歌や演奏の披露、手作りの輪投げ、すごろく、お手玉遊び等で利用者の方々とおふれあい、笑顔の絶えない楽しいひとときとなりました。

## イベント開催予定のお知らせ

### 糖尿病教室

時間 10:00~10:30  
会場 クリニックかしま会議室  
・11月7日(火)  
世界糖尿病デーイベント  
・12月5日(火)  
こんな時どうしてる?~療養上の注意点あれこれ~  
講師 クリニックかしま院長 佐野久美子  
・1月 休み

### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30~14:30  
2回目 15:00~16:00  
会場 かしま病院コミュニティホール  
・11月11日(土)  
会場が医師住宅2階会議室に変更になります  
・12月3日(日)  
・1月 未定

### 家庭医療セミナー~実践家庭医塾~

時間 19:00~20:00  
会場 かしま病院コミュニティホール  
・11月9日(木)  
・12月 休み  
・1月 未定

### 乳がん患者のついで アイリスの会

時間 14:00~15:30  
会場 かしま病院コミュニティホール  
・11月15日(水)  
・12月20日(水)  
・1月17日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。