

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97回

いわきサンシャインマラソンに学ぶ地域医療

診療部 石井 敦



今年で第9回目となり、すっかり地元で定着して東北最大級のイベントに成長しつつある いわきサンシャインマラソン! 養生会からも多くの職員がレースに挑んで完走を達成し、また医療スタッフやボランティアとしても大会を大いに盛り上げました。ちょうど3年前から突然ランニングを始めた私も、本大会へは3度目の参加となりましたが、今回はフルマラソンでパーソナルベストを更新し、(いい意味で)初の新聞沙汰と相成りました(笑)。私は他地域開催のマラソン大会にも幾つか参加していますが、その多くは、沿道の声援のほとんどが「頑張れ〜!」であったり、そもそも声援自体が少なかったりします。レースに出たことのある方ならご理解いただけるかもしれませんが、自分なりに相当頑張っている状況で「頑張れ〜!」の声援は、もちろん有り難いのですが、叱咤激励や鞭撻の文字通り意外に身に堪えるものです(苦笑)。いわきサンシャインマラソンでは、沿道からの声援の質と熱量が物凄くだけでなく、他ではあまり聞かれない「(走ってくれて)ありがとう」という「こっちがありがとうだよ」と返したくなるような泣ける声援が多く、ランナー達の心を震わせ、参加者

とサポーター間の感謝の連鎖が大会全体を包み込みます。参加したランナーを対象としたアンケートでも全国有数の高い評価を得ています。来年第10回の記念大会となる本大会が、いわきが誇る日本一の大会へと更なる成長を遂げることを願っています。

そんなこんなで若干燃え尽き気味の私ですが、そんな中、いわき市医師会附属いわき准看護学校への来年度の志願者が極端に減少し大幅に定員割れしているという、この冬の大寒波や平昌オリンピック会場の極寒の競技環境を象徴するような身も心も凍るニュースが飛び込んできました。准看護学校への志願者減少の原因として、大学看護学部新設や看護学校定員増、大型商業施設オープンにともなう求人増加などによる競合激化があるのでは?と愚察しますが、医師会理事として「何とかせねば!」と、お尻に火が付いています。地元を盛り上げたいという個々の想いが集結し成果を出しているサンシャインマラソンを手本として、いわきの地域医療を守り育てるために地域住民・行政・医療機関が一体となり、それぞれの立場で出来る役割を果たし、お互いに敬意をもって感謝し合える関係づくりが必要だと思えます。私も微力ながら、愛するいわきの医療を支えることができる人財を集め育てていこうという決意を新たにしました。

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。



第84回

寝たきり介護の負担軽減

前回は寝たきりの原因と予防対策についての話でしたが、今回は寝たきり介護の負担軽減について話したいと思います。寝たきり状態になると、食事・着替え・トイレといった生活動作全般に介助が必要となり、仮にそれら全てを一人で介護しようとすると身体的・精神的な負担が非常に大きくなり、逆に介護者の方がダウンしてしまう事にもなりかねません。介護というものは先が見えず長期的なものであり、介護者は心身共に余裕のある状態を保つ事が重要です。

そこで介護者の負担を軽減させるのに有効的なのが、訪問介護や訪問看護等の訪問系介護サービスです。訪問介護は介護職員がご自宅に訪問し、食事・入浴・排泄などの身体介助をはじめ、掃除・洗濯・調理などの家事面における生活援助、通院時の外出移

動サポートなどを行うサービスです。訪問看護は医師の指示のもと病状や療養生活を看護の専門家の目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、在宅での療養生活を送れるように支援します。これら訪問系介護サービスは介護負担軽減だけでなく、寝たきりで発生リスクが非常に高い床ずれや関節拘縮などの早期発見も期待できます。

寝たきりになると本人のみならず介護者も外出や社会との接点が少なくなってしまう、落ち込みやすくなってしまいます。家族以外とコミュニケーションをとる機会をつくり、介護の相談や生活上のアドバイスを受ける事は心身負担軽減に繋がります。自分一人で抱え込んで「もう無理だ」と限界になる前に、ご家族やケアマネージャーに相談するようにしましょう。

かしま訪問看護ステーション
理学療法士 松本良太



かしま荘通信

誕生会

2/14(水)



2月は、9名の利用者様が誕生日を迎えられ、副施設長よりお祝いの言葉と花束が贈られました。

今回は、なつメロ会の皆様に慰問いただき、「春が来た」「おぼろ月夜」など、春に因んだ童謡や懐メロを聴かせていただきました。どれも馴染み深い歌で、利用者様もマイクを向けられると大きな声で歌っていました。

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
・3月 休み
・4月 休み
・5月 2日(水)

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ーホール
・3月 3日(土)
・4月21日(土)
・5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ーホール
・3月15日(木)
・4月以降 未定

乳がん患者のつどい 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ーホール
・3月14日(水)
・4月18日(水)
・5月16日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。