

坂町病院 だより

第13号

2018年1月発行



新潟県立坂町病院

〒959-3193 村上市下鍛冶屋589番地

TEL.0254-62-3111 FAX.0254-62-5431

<http://www.iwafune.ne.jp/~sakamachi-hosp/>

「地域住民に親しまれ信頼される病院」を目指し、当院から地域の方々に健康に関する様々な情報などを提供していくため、「坂町病院だより」を発行しています。

地元で最期まで暮らす為に



坂町病院 院長 鈴木 薫



団塊の世代が後期高齢者となる2025年以後、急激に高齢化が進むと言われていています。高齢化に備え、高齢者が最後まで地元で過ごせる体制（地域包括ケアシステム）の整備が重要となっています。

高齢者が地域で暮らす為には生活支援、医療、介護、更には寝たきり予防や認知症予防の取り組みが重要です。生活圏の事情は地域ごとに異なる為、地域の住民が地域の実情にあった体制を作る必要があります。地域住民が自分たちの問題として考え、住民同士、行政、医療への働きかけ等を行う必要があります。

最後まで地元で暮らす事は、元気に暮らして、長患いをする前に亡くなる事です。いわゆる「ピンピンコロリ」です。昔からピンピンコロリは大勢の人の夢で、コロリ観音には多くの人が参拝していると聞きます。

大事な事は歩ける事とボケない事です。いつまでも歩ける為には足の筋肉を鍛える事が大事です。スクワットが効果的と言われていますが、普通に毎日歩く事も有効です。歩く場合も体育館など室内でなく、外を歩く事が大事です。外を歩くと凸凹もあるのでバランスの練習になります。坂道は体力をつけ、筋肉もつけます。なるべく外を散歩しましょう。

認知症予防にも散歩は有効です。軽く汗ばむスピードで、景色を眺めながら歩く事が

有効です。早歩きをすることで脳全体に酸素が行き、脳全体を刺激します。景色を眺める事は脳の刺激となります。同じコースでなくて違った道を歩く事は、慣れた道を歩くより脳の刺激となります。

筋肉の維持、増強には専門家の指導によるトレーニングが有効です。定期的に専門家が指導している自治体もあります。

皆で集まり、一緒に慣れない運動をする事は認知症の予防にも有効です。また定期的に集まる事により、一人暮らしの人の体調の変化や認知症の早期発見にも繋がります。

物事を行うには具体的な手順を考える必要があります。誰が、どうやって、何処に行くかは先ず決める事です。認知症の人や交通手段のない人は行きたがらない可能性があります。誰かが送り迎えする必要があります。ディサービスなどがしている方法です。

トレーニングの仕方は、何処かで習った人間が指導を行えばよいと思います。色々な自治体が独自に行っているの、指導する人がそこへ習いに行けば良いと思います。場所は行政が適当な場所を探して、提供すれば良いと思います。

一番大事な事は、行きたがらない人を参加させる事です。これはご近所が誘いあう以外に良い方法はありません。

ピンピンコロリを目指すには、自分自身の努力が最も大事ですが、行政やご近所様の働きが成否を握っています。

「県立坂町病院活性化促進大会」開催されました

去る10月28日(土)、台風21号の影響で木枯らしが吹く中、村上市荒川地区公民館で平成29年度県立坂町病院活性化促進大会が開催されました。

この大会は、平成17年12月に当時の胎内市、荒川町、神林村、関川村を構成員として設立された県立坂町病院活性化協議会が主催したもので、毎年開催され、今年も行政機関及び坂町病院をご利用頂いている住民の皆様ら約400人もの方が参加されました。

また、ご来賓として、衆議院議員の黒岩宇洋様、斎藤洋明様並びに県議会議員の小野峯生様、片野猛様、富樫一成様にもご臨席いただきました。

大会開催にあたり協議会の会長である高橋邦芳村上市長が、「…人生100年時代になってきました…。ゲートボール大会で80歳代の方がコートの中を走っている姿を見かけた。…高齢でも健康な方が増えるようサポートしていく。そのためにも病院と行政がしっかりと連携していくことが大事」と挨拶されました。



続いて、衆議院議員の先生方からの祝辞挨拶では、地域内の少子化対策・医師不足などの問題について、県議会の先生方からの祝辞挨拶では、当院敷地内にあるあらかわ病児保育センターの活用等子育て支援及び医学生への奨学金、研修医に当地域の良さを知ってもらおう働きかけや、下越医療圏構想では新発田病院に力が入っていないかといった、促進大会にふさわしい、これからの坂町病院を取り巻く当地域の社会情勢を垣間見るお言葉を頂きました。

次に、地域住民代表として、関川村在住の高橋八男様から意見発表がなされ、ご自身の入院体験談をを講話されました。入院された際には、先生方の的確な医療と看護師による手厚く



優しい看護により、自分が思っていた以上に病から回復し、この様に皆さまの前で発表できる喜び

を表現され、坂町病院が当地域には大切な存在であると結びました。

その後、井畑明彦胎内市長から大会決議案として「(～略～)常勤の内科・小児科医師の増員及び整形外科医師の確保、産科の復活、リハビリテーション機能や在宅医療、並びに医療機器の充実を図り、一刻も早く、将来を見据えた力強い病院機能の改善が必要である。」と、県立坂町病院の医療体制の改善と機能の充実を早期に実現していく決議がなされました。

鈴木薫病院長のお礼の挨拶があり、その後、テーマ「坂町病院の外科医療について」として富田広外科部長による記念講演が行われ、当院の外科手術件数のランキングや具体的手術の方法を写真や動画



など、ユーモアも交えて分かりやすく説明され、また、外科医師の偏在による影響で坂町病院では外科手術が出来なくなるのではないかと云った課題や危機感も話され、会場からは笑い声や頷く姿勢が見受けられました。

最後に、平田大六関川村長から閉会の挨拶があり、12月23日の任期満了で村長を退任されることから、「この大会の挨拶も最後になった」と感慨深げにまとめ上げられ、場内から盛大な拍手を受け大会は終了しました。

また、今年は参加者全員に荒川地区まちづくり協議会の取組で開発された「ラベンダーウォーター」が配布され、こちらも大好評でした。



来年の促進大会は関川村で開催予定です。是非ご参加くださいますようお願いいたします。

1 日院長

平成29年10月26日、井畑胎内市長を当院の「一日院長」としてお迎えしました。

「一日院長」は周辺自治体の首長様など院外の有識者をお招きして、地域医療の現状や課題を知ってもらおうと、平成14年から実施し、今年で16回目になります。

鈴木院長から医師不足、中心的な医師の高齢化、派遣医師の縮小など当院を取り巻く実情の説明を受けられた後、井畑市長は白衣に着替えられ、病棟、外来や薬剤室などの院内を巡視し、各部門の長に熱心にご質問をされていました。

院内巡視後は講堂で約30名の職員にご講話いただきました。当院とは胎内市健康福祉課長時代に関わりがあり、「いい風土をつくっている病院だと感じている。これからも（患者の権利の尊重と安全で良質な医療の実践などの）基本方針を実践していただければありがたい」とのお話がありました。



一日院長院内巡視



一日院長公演



冬の感染症～インフルエンザ～



インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。かぜと異なり、高熱や頭痛、関節・筋肉痛など全身症状が主となり、急にあらわれます。新潟県内は11月初めより流行期に入りました。

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生するしぶきによって感染します。咳やくしゃみでウイルスは2～3メートルも飛ぶといわれていますから、マスクをつけずに咳やくしゃみをしている人のそばにいますと、そのしぶきを吸い込んで感染する可能性があります。咳やくしゃみのある人は、マスクの着用がエチケットです。

また、ウイルスは環境表面でおよそ2～8時間程度生きていますから、咳やくしゃみを覆った手を洗わずに、ドアノブなどに触るとウイルスが付着し、ある程度生き続けます。その場所を触った人が、手を洗わず



に鼻を拭いたりすれば、感染する可能性があります。外出した場合、どこにウイルスが付いているかわかりませんから、帰宅後の手洗いが大切です。こまめに手洗いをしましょう。

インフルエンザにかかったかな?と思ったら、持病のある方や高齢の方の場合は重症化することがありますので、すぐに医療機関を受診してください。

インフルエンザにかかった人と同居している人が感染しないよう確実に予防することは困難ですが、インフルエンザにかかった人にマスクをしてもらう、こまめに手を洗うことなどを心掛けてください。また、小児・未成年者がインフルエンザにかかった際は、転落等の異常行動を予防するため、インフルエンザの薬の使用に関わらず、2日間は一人にしないことを原則としてください。

インフルエンザは予防が肝心、手洗いと咳エチケットで「流行」にはのらないように心がけましょう。