

坂町病院 だより

第4号

2015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。

院長新年挨拶 坂町病院のあり方

坂町病院 鈴木 薫

また新しい年となりましたが、坂町病院のあるべき姿は変わりません。「一歩でもあるべき姿に近づく」、私達が行う事は昨年と変わりませんし、来年も変わりません。前の年より良くなったと言える事だけが大事です。

1：地域に必要な医療を提供し、医療を通じて地域に貢献する事。2：可能な限り患者さんや家族の便宜を図る事。これが坂町病院のあるべき姿です。

1：地域に必要な医療の提供

胎内、関川、荒川、神林の地域は開業医の数も少なく、病院も少ないです。坂町病院はかかりつけ医の役割を果たし、具合が悪い場合は何時でも受診でき、必要な場合は何時でも入院出来る病院でなければなりません。また、患者さんが遠くまで行かなくてすむ様にしなければなりません。その為には医療の進歩に遅れない様にし、坂町病院で対応出来る範囲を広げなければなりません。その為には医者確保、機械の整備も必要です。また、今いる医者が努力し、大病院に負けない医療を行う必要があります。病院は医者だけでなく、色々な分野の専門家が一緒になって患者さんに良い事をする場所です。各分野の専門家の人数も必要です。その専門家一人一人が常にレベルを上げる必要があります。個人個人が考え、自分から勉強しなければならないと思う環境を作らなければなりません。

高齢化が進む地域の実情に合わせ、介護との連携や訪問診療を充実させなければなりません。小児科の開業医のいない地域ですので、病院の小児科を充実させなければなりません。地域の子育て支援も医療の立場から行わなければなりません。

問題は山積みですし、病院を取巻く状況は厳



しいですが、だからこそ「坂町だから出来た」と言われる様に一歩一歩進めて行く必要があります。

2：可能な限り患者さんの便宜を図る。

病院は大勢の患者さんや家族を相手にしています。その為、全ての要望に応える事は出来ません。しかし、可能な限り患者さんや家族の要望に応える努力は必要です。完全に応える事は無理でも、先ず半分は応える。この積み重ねが大事で、良い病院への一歩だと思えます。特に患者さんや家族が困っている場合は「何とか良い方法を考える」、全職員がこの様な考え方をする病院にならなければなりません。

病院内部にいると気付かない点が沢山あります。患者さんや家族からの要望、指摘は良い病院になる為に大事な事です。今までも患者さんの要望で改善した事も多くあります。是非皆さんのご意見、要望をお寄せください。

坂町病院は病院職員と患者さん、家族、地域の人と一緒に良い病院になる事を目指しています。これからも宜しくお願い致します。

知って得する 老い方講座

坂町病院 内科 近 幸吉

日頃より、坂町病院をご利用いただきありがとうございます。先日2014年村上市介護予防講演で上記テーマで講演をさせていただく機会がありました。今回、『坂町病院だより』に、その講演内容を……との依頼がありましたので、なんとか思い出しつつ筆を進めてみたいと思います。紙面の都合もあり今回は、一無二少三多を中心とさせていただきます。(いつも、スライドを用い原稿なしで話しています。その時の流れで大きく話が脱線したりしていますので若干当日の内容と異なっていることはご勘弁ください。)

1 平均寿命と健康寿命

日本は、世界に冠たる長寿国で男性約80才、女性約86才の平均寿命です。しかし、これは、あくまでも心臓、肺が動いている時間であり実際は、全く日常生活に制限がなく生活できるのは、男性約70才、女性約73才とされています。これが健康寿命です。したがって差し引くと平均すると男性は、約10年、女性は約13年もの間なんらかのハンディキャップを負って生きていかなければならないということになります。

我々が、最期に“いい人生だった”というためにはこのハンディキャップを負って生きていく期間を限りなく 0 に近づけることが必須です。そして、88才過ぎるまでピンピンで元気に



人生を謳歌し、ある程度のところまできたら苦しまずにコロリと逝く“ピンピンコロリ88 (PPK88：ピーピーケーエイティエイト)”が達成できれば最高の人生になるかと思います。

2 ピンピンコロリ88(PPK88)を達成するためには！

(1) 一無二少三多がいちばん大事！

～ピンピンコロリ88を達成するための基本のキ～

ピンピンコロリ88を達成するため絶対にやってはいけないことがひとつ(一無)、少なくした方がいいことがふたつ(二少)、多くした方がいいことが三つ(三多)あります。

一無は、“喫煙”です。喫煙は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患などあらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人にその害をまき散らすことにもなります。イギリスで、50年間追跡調査をした結果、喫煙者は非喫煙者に比べ、寿命が10年縮まるという事が判明しました。また、日本の最近の研究でも喫煙者の平均寿命が男性で8年、女性で10年短縮することが報告されています。

二少は、“少食”と“少酒”です。少食を心がけましょう。常に腹7～8分目で、塩分は10g以内を心がけましょう。偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。糖尿病、高血圧症、脂質代謝異常などの動脈硬化を促進する生活習慣病も多くは食べ過ぎが原因です。最近では、カロリーを制限すると長寿遺伝子であるサーチュイン遺伝子にスイッチが入ることが明らかになっておりカロリー制限は、究極のアンチエイジングという人もいます。アルコールは、80年代から、先進国での疫学的調査により、適量のアルコールの摂取が心臓病や糖尿病等の一部の疾患に対しては、むしろ予防的に作用することが示唆され、これによりアルコール摂取のJ-カーブ効果(全くアルコールを飲

まなひ人に比べ少量飲酒する人の方が死亡率が低く、また飲み過ぎると死亡率が上がってくる（こと）が提唱されています。ただし、飲む場合はアルコール量として一日20g（日本酒1合、ビール500ml缶1本程度）を目安に3日に1回程度の休肝日を設けてください。

三多は、“多動” “多休” “多接” です。“多動” は運動の勧めです。一日に20分の歩行と体操、筋力トレーニングを各10分やりましょう。慣れてきたら1日に2セットを増やしてください。“多休” は、しっかり睡眠をとることです。個人差もありますが、とり過ぎもあまり良くありません。1日に7～8時間程度が最適とされています。“多接” は、多くの人と交流し、様々なもの、事柄に興味を持ち接することです。趣味や目的を持って生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。

(2) 足腰をピンピンに！

～スクワットをしましょう～

スクワットは、体の中でも最も筋肉量の多い大腿、臀部の筋肉を使う運動で、肩幅に足を開き起立しゆっくりと膝を曲げたり伸ばしたりする簡単な運動です。体の中で最も大きな筋肉を使うため筋肉トレーニングとしてスクワット15回すると腹筋400回したことと同じ負荷になります。効果的な筋肉トレーニングは、基礎代謝をあげ生活習慣病の予防にもなりますし、下肢筋力を維持しておくことは最近問題となってきた『ロコモティブ症候群（筋力の低下、骨、軟骨の損傷などで徐々に日常生活の質が低下してゆく状態）』の予防にもなります。まずは、朝夕5回くらいから始めてみてください。

（膝に痛みや持病のある方は、整形外科の先生と相談してからにしてください。軽い膝痛ですと膝を支持する筋力がアップし痛みが軽減してくる場合も多いとのこと。）

(3) 肺炎で死なないために ふたつのワクチンを受けましょう！

～1年に1回のインフルエンザワクチンと 5年に1回肺炎球菌ワクチンを受けましょう～

定期的に、このふたつのワクチンを接種するだけで65才以上の方では全死亡率を60%低下させたという報告もあります。今年度からは、どこの自治体でも65才から5才刻みで肺炎球菌ワクチン接種に対する補助金を交付するようになりましたが、その年齢まで間がある方もでき



ればそこまで待たないで接種して欲しいと思います。

(4) 手を使う趣味を持ちましょう！

～手先の運動は、認知症予防の第一歩～

手を活発に動かすと、その刺激は脳の多くの部分に伝わります。

細かい手仕事に熟練した職人や、脳の創造力と手の描写力を駆使する画家などに長生きの人が多いのは、手から脳への刺激が絶えず行われているからだと言われています。脳の動きと強く連動しているのが手の指だということが分かりました。つまり、手の指を体操することによって、脳を体操することにつながり認知症の予防になるのです。認知症は、大変な社会問題となっており、本人はもとより介護をする周囲の方々にも大変な負担となります。

3 自分の最期は、 自分で決めましょう！

～事前指示書のすすめ～

事前指示書は、（1）自分が病気等で自分の意思を表明できなくなった時どのような医療、介護を受けたいか『リビングウイル』と（2）自分に代って自分の意思を表明してくれる人『医療判断代理人』の指名のふたつの要件からなっています。将来、万が一自分が意思表明ができなくなった事態に備え今から自分の希望を紙に書いてとどめておいてください。自分の希望する医療、福祉サービスを受け、望まないものは受けないことが、“ピンピンコロリ88”を実現する上で最も重要な要点です。

以上が、講演の概要であったと思います。ひとつでも皆さんにPPK88に近づくヒントになってくだされば幸いです。

写真提供：村上市民ふれあいセンター

「県立坂町病院活性化促進大会」開催

去る9月27日（土）、関川村民会館で「県立坂町病院活性化促進大会」が開催されました。

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、各市村長をはじめ議会・行政・医療関係者・地域住民が参加したほか、来賓として、衆議院議員の斎藤洋明先生をはじめ地元選出の県議会議員から出席していただきました。

大会冒頭、協議会会長である大滝村上市長が「高齢化が進むこの地域では医療体制確保が喫緊の課題である。その中で、県立坂町病院は重要な役割を果たしている。今後も、協議会として坂町病院の活性化に努めていきたい」と挨拶され、来賓の方からも「地域住民の命を守る坂町病院を応援していく」という力強いお言葉もいただきました。



次に、地域住民の代表として、胎内市在住の三浦昭子様より「自分の住んでいる地域に安心

して診てもらえる病院があることは大切なこと。高齢化が進むこの地域で、坂町病院の診療体制が更



に充実されることをお願いする」との意見発表がありました。その後、「医療体制の改善と医師の充足、特に常勤内科医師の増員、整形外科医師の確保及びリハビリ機能・在宅医療の充実」について関係当局に強く要望していくとの決議がなされました。

最後に、当院の鈴木院長が「当院は地域住民の患者が多い。地域の方から信頼され必要とされている証しと思っている。この場を借りて感謝申し上げる。当院は地域の病院として、地域のニーズである急性期医療、高齢者医療に責任を持って対応していく。検査や手術が必要な場合は当院を受診して欲しい。また、当院に何か問題があれば遠慮せず教えて頂きたい。1つつ対応し、病院のレベルアップを図りたい。最後に、当院は、地域の一員として医療を通じ地域に貢献できるよう精進していく。皆様には今後も変わらぬご支援をお願いしたい」とお礼の挨拶を行い大会は終了しました。

みんなで 予防！ 冬の感染症

インフルエンザとノロウイルスは冬場に本格的な流行を迎えます。

インフルエンザは、感染した人がした咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んだり、咳・くしゃみ・鼻水などがついた手で触ったドアノブや手すりなどを別の人が触り、その手で鼻や口に触ったりすることで感染します。

ノロウイルスは、ウイルスが蓄積した加熱不十分な食品や、感染した人の便や嘔吐物から人

の手を介して口に入り込み感染します。

感染を防ぐためには手洗いがとても重要です。外出先から帰宅したとき、食事の前、トイレの後、調理前後などは石けんでよく手を洗いましょう。

また、インフルエンザに感染したら、手洗いだけでなく、咳エチケットもしましょう。

冬の感染症に感染しない！感染させない！みんなで予防しましょう。

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

（咳やくしゃみをするときは）

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。
- ・マスクを着用しましょう。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおひましょう。
- ・周囲の人からなるべく離れましょう。
- ・こまめに手洗いをしましょう。



※インフルエンザやノロウイルスの流行期において、症状のある方のご面会をご遠慮いただくことがあります。入院患者さんを守るためです。ご理解のほどよろしくお願いいたします。