

# あきたの 地域医療通信

2013年1月 第15号

発行／秋田県健康福祉部医務薬事課  
医師確保対策室



秋田県仙北市田沢湖地区で、医療関係者と地域づくりのための住民組織が一体となって「健康教室」を実施しています。その活動を中心に支える市立田沢湖病院の鈴木直志先生からお話を伺いました。

## 地域に密着した活動で「地域住民の健康を守る」

### 1 健康教室を始めたきっかけ

=疾病に対する知識不足と問題意識の低さ=

日々の診療を通じ、患者さんの多くが疾病についての知識が少なく、また、疾病をご自身の問題として深く関わっていくという意識が低いのでは・・・と感じていました。当院の患者さんは高齢者が中心ですので仕方がないことかもしれませんが、通院されている患者さんがこのような状況では、通院されていない方に至ってはどうか、と考えるようになりました。

超高齢社会において自分らしい生活を送るために、健康づくりへの意識を持ち続けることは、重要な要素の一つであると思います。

こうしたことから‘私たちにできることからしてみよう’そう考え、当院の医療スタッフと地域づくりのための住民組織と協力して、田沢湖地区の二つの地域の住民の皆さんを対象に「健康教室」を始めることにしました。



鈴木 直志 先生 (自治医科大学 25 期)  
～ 健康教室にて ～

### 2 健康教室の取り組みとテーマ

今年度の健康教室の取り組みは右のとおりです。

テーマは、住民の皆さんに病気に対する知識や健康づくりへの意識を持ってもらえるよう、日常生活において気をつけて欲しいことを中心に、私も含めた病院スタッフがそれぞれの担当分野から上げています。そして講義はそのテーマの担当部門のスタッフが言い、私は毎回同行しています。なお、平日の午後の開催のため業務への支障が懸念されましたが、当院の佐々木英人院長がその趣旨と必要性をご理解くださったことで実現しており、佐々木院長には大変感謝しています。

- 24年 4月 姿勢と膝の痛み (講師：理学療法士)
- 5月 お薬の飲み方Q&A (薬剤師)
- 6月 消毒しない、正しい傷の治し方 (鈴木医師)
- 7月 お口のケア、足のケア (看護師)
- 9月 主食を減らして、体重減らそう (鈴木医師)
- 10月 肥満解消～運動のコツ～ (理学療法士)
- 11月 手を洗おう～かぜ予防のイロハ～ (鈴木医師)
- 12月 そのいびき、大丈夫？ (臨床検査技師)

### 3 健康教室へ期待する想い

ご自身の健康に関することを知っていただくとともに、疾病に対する姿勢や生活習慣を見直すことで、健康で生き生きと暮らす方が増えてくれたらと思っています。

また、この取り組みがきっかけとなり、結果、「仙北市に住めば、医者いらず」といったようなフレーズが言われる街になれば嬉しいです。

## ～ 健康教室～ in 田沢交流センター

仙北市田沢交流センターで開催された「健康教室」をレポートします。

開催日時：平成24年12月11日(火) 14時～14時50分

テーマ：そのいびき、大丈夫？

講師：市立田沢湖病院 伊藤 梨絵 臨床検査技師

スタッフ：市立田沢湖病院 鈴木 直志 医師

〃 齊藤 龍晴 放射線科技師長

仙北組合総合病院 山本 絢子 研修医

受講者：田沢地区集落住民 11名



## 健康教室の様子

市立田沢湖病院から玉川温泉方面へ車で約15分、仙北市田沢地区にある交流センターに11名の地域の方が集まりました。



講義に聞き入る11人

本日のテーマは「そのいびき、大丈夫？」。

講師の田沢湖病院の伊藤梨絵検査技師が、終始和やかなムードの中、いびきの正体やその原因などの説明を行っていきます。

講義の終盤、各受講者にチェック用紙が配付され、各自、自分に当てはまる症状がいくつあるのかを自己診断しました。

講義終了後は、受講者から「なかなか寝付けな

い夜中にどうしても起きてしまう。」といった質問が出され、鈴木先生は「眠くなってから床に入った方が良いと思いますよ。深夜放送を聞いていると逆効果になりますよ。」などのアドバイスをしました。

最後に、鈴木先生から「1月は参加者が少ないかもしれないので、健康教室を開催するか迷っています。どうでしょうか？」との問いかけがあり、会場からは「1月もやって欲しい」との声があがりました。



何か心当たりはある？



チェック表の記入方法は・・・

## 講師の声 (伊藤 梨絵 臨床検査技師)

これまで講義をしてきて、受講者の皆さんが受講内容に興味を持ってきているのを感じ、非常にうれしく思います。まずは興味を持ってもらうこと、これが重要です。



## 受講者の声

いつも勉強になっている。旅行で参加できなかった回が1度あったが、それ以外は全て参加し、資料もバッチリ保管している。

今回の講義のいびきは、娘が家族のいびきがひどいことを心配していたため、帰って娘に資料を見せてあげたい。

鈴木先生には外来で診てもらっていてお世話になっている。初めて受講したが、大変勉強になり、参加して良かった。

# 医師・医療従事者育成教育の展開を考える 2012

平成24年11月17日(土)、秋田大学医学部多目的室にて、全国シンポジウム「日本の国情・二次医療圏の実情を熟考して、理想的医師・医療者育成教育の展開を考える2012」が開催されました(主催:秋田大学医学部総合地域医療推進学講座/共催:全国地域医療教育協議会)。



このシンポジウムには、全国各地から、医師、看護師、薬剤師や医療行政関係者、などが多数出席し、「日本医療再生のために必要な大学と各医療機関におけるシームレスなこれからの教育展開」について

- 1) 日本の医療制度の特徴や二次医療圏における地域医療の実情を活かしつつ、将来も世界トップの医療・アクセスを提供するために医療界はどうすべきか
  - 2) 高齢化が進む社会で、これからの日本の医学教育・医療者育成教育体制はどうあるべきか
- といった観点から数多くの発表があったほか、講師陣と参加者との間で活発な意見交換がされました。

## 医学生スキルアップセミナーを開催しました!

今年度も県内外の医学生の相互交流と研鑽を目的とした「医学生スキルアップセミナー」を10月27日(土)に開催しました。

午前中は、大潟村会場で「レジデントスキルアップキャンプ(研修医講習会)」のケースカンファレンスが、午後からは会場を秋田市大町に移してC B Tと国家試験対策のための「集中セミナー」が行われました。

セミナー終了後の交流会では、秋田の美味しいお酒と郷土料理に舌鼓を打ちながら、和気あいあいとした雰囲気の中、参加した学生と秋田県知事や講師陣との間で活発な意見交換がされました。



先輩のケースカンファレンスの聴講(大潟村)



集中セミナーの受講(秋田市)



交流会で知事と固い握手

## 医学生修学資金(市町村振興奨学資金)制度のお知らせ

国内の医学部医学科に在学している、将来、県内の公的医療機関等で医師として地域医療に従事しようとする気概と情熱に富んだ医学生の方に、修学資金を貸与します。

平成25年度の募集については、医師確保対策室までお問い合わせください。

### 貸与額

月額貸与額：15万円(自宅から学校へ通学している方は10万円)  
入学金相当額：28万2千円(平成25年度新入生のみ加算)

### 貸与期間

貸与決定の月から、大学の正規の最短修学年限

### その他

卒業後に医師となって、貸与を受けた期間の1.5倍の期間、公的医療機関等(診療所の勤務にあつては1年を限度)に勤務した場合は、修学資金の返還が免除になります。(なお、勤務期間の1/2については、知事が公的医療機関等の中から勤務先を指定します。)

# 指導医メッセージ



秋田大学医学部附属病院  
整形外科  
千田 秀一 先生



秋田で生まれ育った自分にとって、地元の大学を卒業し、医師になり、地元に残って働いている、ごく自然な流れで今に至っています。臨床医としてのスキルを上げることにおいては、秋田県は非常によい環境だと感じています。

皆さんもご存知のように秋田県は超高齢県です。人口は減ってきていますが、病院を受診される患者さんが減っているわけではありません。しかしながら医師が十分に足りている環境ではありませんので、様々な患者さんに対応しなければならないのです。「自分はこれが専門だから診れません」は通用しません。逆に

これは自分のスキルを上げるチャンスでもあります。大変ですが研修をするには恵まれた環境です。

とはいっても、全国レベルからみて秋田県の医療はどうなんだろう？と思っている方もいるかもしれませんが、そんな心配は全く不要です。臨床分野および研究分野でも、秋田県には全国や世界を舞台に活躍している先輩医師が多くいらっしゃいます。また今はどこでもすぐに世界中の情報を得られますし、逆にすぐに情報を発信できる時代です。秋田にいても頑張り次第で、最先端の治療が可能です。

都会や大病院など、医師が充足している環境では恵まれすぎているため、苦勞なく過ごせるかもしれませんが、ただどんなに教科書で知識をつけても、実際の臨床の場で自ら患者さんと向き合い、苦勞しながら診療することを繰り返さないことには、レベルアップにつながりません。特に研修医のころは、不思議といろんなことを吸収できるときです。県内の病院には、厳しい環境の中で頑張っている先輩医師がいます。そんな先輩医師と一緒に働いて医師としてのスキルアップしてみませんか？



## かづの厚生病院

〒018-5201 秋田県鹿角市花輪字向畑18番地  
TEL:0186-23-2111(代表)

当院は秋田県内陸北部に位置する鹿角市にあり、医療圏人口4万人(鹿角市・小坂町)の健康と命を預かる地域中核病院です。前身である鹿角医療購買利用組合が昭和9年に設立されて以来80年の間、長く公的医療機関として地域に根ざした医療を提供しています。

平成22年5月には移転新築を果たし、病院名も改めてリニューアルオープンしました。現病院は16の診療科、病床数262床(一般260、感染症2)を有し、救急告示病院・へき地医療拠点病院・災害拠点病院などの指定を受け、280名のスタッフがアットホームな雰囲気の中、生き活きと働いています。

また、鹿角市は十和田八幡平国立公園をはじめとする大自然、日本三大囃子の一つ「花輪ばやし」等の多彩な祭りや伝統文化、更に全国的にも有名な「きりたんぼ」発祥の地であるほか、最近注目を集めるB級グルメ「鹿角ホルモン」など食文化も充実。近隣の盛岡市や弘前市まで高速道路利用で約1時間と近く、暮らす上でも大変魅力的な街です。

最新の施設設備のもと、チームワークを大切にすスタッフとともに、地域医療の最前線で一緒に汗を流してくれる仲間を求めています。「とわの里かづの」へ是非お出てください！



## 「あきたの医師・医療情報総合サイト」を新規公開しました！

秋田県内の医療情報や医師確保対策室が取り組んでいる医師支援策などを広く紹介する「あきたの医師・医療情報総合サイト(あきたの医療情報、みてたんせ)」を新設いたしました！本県の医療情報などを随時、発信していきますので、是非一度ご覧ください！

[あきたの医療情報、みてたんせ](#)

[検索](#)