

# 御前崎市 地域医療を育む会

会報

第17号

令和5年4月

現在の会員数  
一般 230名 協賛 15社  
発行：御前崎市地域医療を育む会  
TEL & FAX 0537-86-3718  
ホームページ [御前崎市地域医療を育む会](#)

**会の目的** この会は、市民自らが、健康維持・増進を図るとともに地域医療に関する意識・理解を高めることにより、医療者等にとっても魅力のある地域とし、『地域医療の充実』および『安心した市民生活』に寄与することを目的とする。

## 皆様からの 『感謝のメッセージ』を お渡ししました

令和4年4月18日(月)  
皆様からお預かりしました  
「感謝のメッセージ」15通を  
関係の医療機関へお渡ししました。  
ご協力ありがとうございました。

## 長い間、病院において地域医療を支えていただいている 医師の皆様へ感謝を伝えました

令和4年10月26日(水) 医師が少ない病院において、地域医療を支え住民の健康保持増進に尽力されている医師の皆様へ感謝を伝えました。

### － 感謝をお伝えした先生方 －

- 御前崎市保健福祉センター センター長 大橋弘幸 様
- 市立御前崎総合病院 副病院長 小泉貴弘 様
- 〃 副病院長 向井正明 様
- 〃 診療部長 高橋 聡 様
- 御前崎市保健福祉センター 副センター長 大石俊明 様



## 総会&講演会『御前崎市の地域医療について』を開催しました

令和4年7月16日(土) 佐倉地区センターさくらんぼホールで令和4年度総会と講演会を開催しました。講師は、御前崎市総合保健福祉センター大橋弘幸センター長をお願いして、会員、一般の皆様37人にご参加をいただきました。

### 大橋先生のお話の一部をご紹介します

- 市立御前崎総合病院に赴任して
- 大学からの医師引き上げで、地方の病院から医師が減少してしまう大波を受けました。御前崎総合病院は、高い技術力をもった看護師、放射線技師、検査技師、薬剤師、理学療法士、作業療法士に恵まれています。また、最新の医療機器も完備していて医師として力を十分発揮できる環境にあります。患者さんに喜んで信頼いただける医療を目指します。
- その他に、病院の経営状況、リウマチセンターの開設、御前崎市家庭医療センターしろわクリニックの誕生、市立御前崎総合病院で患者さんを支える人たち

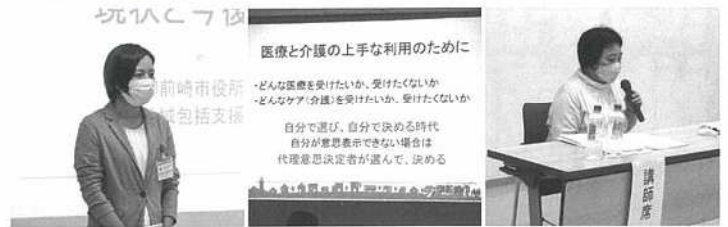


### 地域医療講演会のアンケートの一部を紹介します

- 市立御前崎総合病院の先生方が、この地域を大切に医療を支えてくださっていることがよく分かりました。本当に有難いです。
- 患者さんをいろいろな医療スタッフが協力して支えている。
- 市内で頑張っている病院、クリニックの全ての医師、スタッフの方へ市民のために、苦勞しながらも頑張っていて大変感謝しています。これからもよろしくお願ひ致します。
- 開業医の先生(かかりつけ医)にかかり、お願ひし続けることも大切な事とわかりました。

## 超高齢社会を住み慣れた地域で自分らしく暮らすために！

令和4年11月5日(土) 佐倉地区センターで、『市の高齢化の現状と医療と介護の上手な利用について』、御前崎市地域包括支援センター増田真里菜保健師、居宅介護支援事業所「げんきの郷」下村千里管理者・主任介護支援専門員のお話を聞きました。



### 皆様にお伝えしたい講師の言葉

- どんな医療を受けたいか、受けたくないか。どんなケア(介護)を受けたいか、受けたくないかを自分で選び、自分できめる時代です。自分が意思表示できない場合は、「代理意思決定者」が選んで決めることができます。
- 思いを整理するには、未来ノート～私らしく生きるために～(エンディングノート)をお勧めします。
- 思いを伝えるには、人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)をご参考に！

※人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)とは、将来の変化に備え、将来の医療や介護について、患者さんを主体にその家族や近い人、医療・ケアチームが繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスの事です。患者さんの人生や価値観、希望に沿った、将来の医療及びケアを具体化することを目標にしています。

### アンケートの一部を紹介します。

- 人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)が市民の皆様にも身近なものになればいいと思います。生きていくことは選択の連続です。しっかりと自分の意思を示すことも大切な事だと思います。
- 医療と介護 自分で決める時代 良い言葉だと思います。
- 決断は変わるもの。先のことを思いながら、今どう思っているかを残しておくことも大切と思った。
- 未来ノートの事、初めて知りました。親を介護する時あったらな～、もっと思いを知ってあげられたのにと思いました。

## 地域医療シンポジウム in もりまちを開催しました

令和4年7月24日(日) 森町文化会館で、『人生会議』をテーマに森町家庭医療クリニックの棚橋信子先生による『この町で、もっといっぱい話そう!』の講演を行いました。

引き続き、医療と介護支援関係者によるパネルディスカッション『地域で取組む 住み慣れた住まいで最期まで望むように暮らすために』を中東遠地域の地域医療を育む住民グループが共同開催しました。



### アンケートの一部を紹介します。

- アドバンス・ケア・プランニングの大切さについて、改めて必要である事を感じました。
- 人生会議と聞くと、最期の時の事を考えるという印象があり考えたくないという思いになっていましたが、本日の講演を聴いて、これからの人生をどう生きるかと前向きに考えることが出来るようになりました。
- 介護が必要になってからの自分の希望はわがままと思っていたが、自分の意見を伝えてもいいんだと思えて安心した。

## 「自分らしく最期まで生きるために！」

### 医療と介護の総合的な確保に向けてのシンポジウムを開催しました

令和4年11月13日(日) 三島商工会議所で、県からの委託事業『医療と介護の総合的な確保に向けてのシンポジウム』を県内の地域医療を育む住民グループと浜松医科大学地域医療学講座が共同開催しました。

講師の公益財団法人伊豆保健医療センター総合診療科長兼未来プロジェクト室長清水啓介先生は『自分らしく最期まで生きるために、医療と健康の問題を自分事として考えることの大切さ』を分かりやすくお話されました。



### 印象に残った講師の言葉

- 医療や健康に関してさまざまな選択の場面があります。「これを選択するのが正しい」という正解はありません。
- あなたの「自分らしい」生き方に従い、自己実現のために医療を利用し健康を管理する考えが大切です。
- それを実現するためには、自分や家族の生活、人生について主体的に考え、医療者や専門職と対話する姿勢が必要です。
- 地域の医療機関では、医療者、専門職が皆さんの「自分らしさ」を支える活動を行っています。

## 地域医療支援ネットワーク協議会に参加しました

地域医療を育む活動を展開しているグループが共に学習し交流することによって、情報の共有や活動の活発化を図ることを目的に掛川グランドホテルで開催しました。

- 第21回 講演 『コロナで浮き彫りになった地域医療の課題  
～これからの地域医療支援活動に向けて～』  
令和4年8月1日(月) 浜松医科大学 地域家庭医療クリニック 特任教授 井上真知子 先生  
住民団体からの活動報告、地域医療学講座からの報告と議論  
浜松医科大学 地域医療学講座 客員准教授 松井 務 先生
- 第22回 県政さわやかタウンミーティング、行政説明(静岡県)、意見交換  
令和5年1月19日(木) 静岡県健康福祉部 幹部・担当職員  
住民団体からの活動報告、地域医療学講座からの報告  
浜松医科大学 放射線腫瘍学講座・地域医療学講座(兼務) 中村和正 先生

## しろわカフェに参加しました

しろわカフェでは、だれでもが気軽に参加できる場で、私たちの健康の保持・増進に役立つ専門職のお話を聞くことができます。

- 第16回 令和4年6月16日(木) 講話 『救急法を学ぼう!家庭におけるコロナ対策』  
講師 しろわクリニック 名倉 医師、増田 看護師長
- 第17回 令和4年10月20日(木) 講話 『肩、腰、膝のおはなし』  
講師 しろわクリニック 吉野 弘 所長、田島光和 理学療法士
- 第18回 令和5年2月16日(木) 講話 『带状疱疹について、腸の健康の大切さ』  
講師 しろわクリニック 加陽直貴 先生  
市立御前崎総合病院 寺島 栄養士

### 講師のお話の一部を紹介します

- ・「带状疱疹は早期に適切な治療を行うことで、症状を軽くし、合併症や後遺症のリスクを減らすことができます。」
- ・「腸内環境を整える食事は、規則正しい食事、こまめな水分補給、野菜はたっぷりと、和食中心、たんぱく質も忘れずに」

### 第28回

### 御前崎市民公開講座

## いつまでも元気に長生きするために!

## ～人生100年時代を目指した骨折予防と治療～

令和5年3月4日(日) 病院の講堂で、市立御前崎総合病院 病院長 鈴木基裕先生による講演『骨粗しょう症って何?』と同病院のリハビリテーション科 主任理学療法士山本三郎先生の講演『骨粗しょう症と運動』が開催されました。



### 講師のお話の一部を紹介します

- ①骨粗しょう症は予防(軽症化)できます
  - ・食 事 1日に700～800mgのカルシウムの摂取が推奨、同時にビタミンD(キノコや青魚に多く含まれる)の摂取も必要。
  - ・日光浴 日光浴に適した時間は、15～30分程度(近所の散歩)でOK
  - ・運 動 楽しみながら運動ができる生活を心がけましょう!ウォーキングがおすすめ、目標は8,000歩/日 早歩きは15分程度
- ②40歳を過ぎたら骨粗しょう症健診に行きましょう。
- ③転倒しない体づくり(身体機能維持のためにも社会参加を)が大切です。
- ④骨粗しょう症は発症しても治療ができます

# 静岡子ども救急電話相談



# 8000

又は ☎ 054-247-9910

## ●相談時間

平日 午後6時～翌朝8時  
土曜日 午後1時～翌朝8時  
日曜・祝日 午前8時～翌朝8時

「#8000」は、休日・夜間、子どもの急な発熱、怪我等でお困りの時、周りに相談できる人がいなくて不安な時、救急病院に受診させるべきか迷われている時などに電話で相談できるサービスです。専門家である看護師や小児科医師が電話でアドバイスします。

## 御前崎市地域医療を育む会紹介、会員募集

### 御前崎市地域医療を育む会の紹介

- 発足 2013年4月
- 会員 2023年 4月現在 230人
- 主な活動

- 市立御前崎総合病院での感謝のメッセージの掲示
- 5つの“か”出前講座、講演会の開催
- 地域医療シンポジウム、医療と介護のシンポジウムの開催
- 市関係課と医療・福祉・健康に関する講座の共催
- 小・中学生の医療見学体験講座の開催
- 市立御前崎総合病院の病院祭への参加
- 御前崎市地域医療を育む会会報の発行



なみまも・ふりかへん ©御前崎市

### 私たちの活動の特長



なみまも・ふりかへん ©御前崎市

特長1 地域医療を育む主人公の一人になる

主人公になる

特長2 みんなでネットワークをつくる

つながる

特長3 地域医療を育む心を次代に伝える

つなぐ

### 特長1 主人公になる



なみまも・ふりかへん ©御前崎市

#### □四人の主人公の一人として活動

- 「ありがとう」を医療スタッフへ伝えていきます
- 住民を対象とする出前講座を開催しています



医療スタッフへの感謝状



出前講座での説明風景

### 特長2 つながる



なみまも・ふりかへん ©御前崎市

#### □住民を対象とする地域医療シンポジウムを共催

- 毎年、中東遠の仲間グループと共同で開催しています



2019年度地域医療シンポジウム

### 特長3 つなぐ



なみまも・ふりかへん ©御前崎市

#### □小・中学生を対象とする「育む場」事業を展開

- 市内の小・中学生を対象にし、次世代の地域医療を担う人材を育む体験講座を毎年開催しています



小・中学生を対象に医療職の体験講座を市立御前崎総合病院と共催

### 良かったら仲間になってください

- 会員募集中！お待ちしております！
- 地域医療について一緒に勉強したり、考えたりしてみませんか？
- 関心のある方、是非仲間になって一緒に活動しましょう！
- 会費 年額 500円 地域医療を育む活動に活用します
- 入会をご希望の方は、事務局へご連絡ください

事務局 代表 阿形 操  
☎ 86-3718



なみまも・ふりかへん ©御前崎市

### 協賛会員の皆様

中部電力(株)浜岡原子力総合事務所、東芝エネルギーシステムズ(株)、(株)フェイス、共栄企業(株)、(株)松本印刷、(株)増田組、いそかぜ、おはな助産院、タクミ建設(株)、タクミ企画(株)、静岡銀行御前崎中央支店、遠州夢咲農業協同組合、島田掛川信用金庫、(福)賛育会 東海清風園、御前崎白百合保育園 (順不同・敬称略)