

## 「地域の医療を考える座談会」 京和会(京極)・十区町内会(8月10日:14名)

座談会は、前沢医師が宮城県涌谷町で国保病院の院長をしていた時代(8年間)の話から始まりまりました。涌谷町長から「病人をつくらない病院をつくってくれ!」と言われ、町長の思いと病院長の思いが一致し、保健と医療と福祉が一緒になった医療を行い、健康教室を年間150回開催するなど、町民とひざを付け合わせて考える医療を行ってきた事を話され、その後地域医療について次の5点お話されました。

### 1. 生活習慣病はクスリに頼りすぎない。

生活習慣病は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満やメタボリック症候群などがあるが、クスリ(反対から読むとリスク)は本当に身体にいいのか、個人差があるので自分に合うクスリを探す必要がある。

医者から薬をもらうと“安心感”につながるのかもしれないが、心がけと食事と運動が大切で、病気とほどほどにお付き合いしていくのがいい。

### 2. ガンの治療は長期戦を覚悟する。

ガンは見つけるのが大変だが、最近は進行ガンも化学療法などで長生きできるようになっている。札幌でガンの手術を受けても、10日くらいで退院になる。地元に戻り治療の時だけ札幌へ行くこととなり通院も大変になる。

緩和ケア(痛みを取る)の医師をしている教え子の名刺に【人生丸ごと治療にならないようにと書いてある。治療ばかり一生懸命になると、治療で人生をなくしてしまう。ガンと上手に仲良くつきあって、楽しく生きられればいい。】

### 3. どのような病気でも、できたら家で療養する。

住み慣れたところ(自宅)で療養するのがいい。特に認知症は、福祉サービスや介護サービスを使って自宅で看っていくのが本人のために良い。

### 4. 子どもたちがたくましく生きられるように。

町の学校健診に行ってみて、子供たちの挨拶ができていなかった。将来、社会に出たときに他の子供たちと比較され本人が困る。

養護の先生に、来年は健診の前に少しの時間でも話をさせてもらえるようお願いをしてきた。町の元気は子供たちがたくましく生きられること。命に感謝することだと思う。

### 5. 皆が生き活きと生活できるために。

①呼吸法：3秒吸って、2秒止めて、15秒で吐く。(朝夕2回、6回づつ繰り返す。)

自律神経に影響し、交感神経(闘いの神経)と副交感神経(なだめる、リラックスする)のバランスが取れる。カラオケもいい。

②大腰筋訓練法：膝を高く上げる。イスから立ち上がる。(10回繰り返す)膝はつま先より前に出さない。膝に負担をかけないようにする。

③認知症予防：音読、簡単な計算、計画立案。

カレンダーを使って一桁の計算とか、料理の計画や旅行計画など。

「ガンになっても認知症になっても住みやすい町で、優しく手をさしのべてくれる町がいいですね。」と和やかな雰囲気の中座談会が終了しました。