

診療所
待合室

地域医療と
住民の健康

大山口診療所

久野宣年

大山診療所の芦田泰先生が、長年にわたる地域医療に尽力された功績により叙勲されました。へき地医療機関である大山診療所は住民に最も身近な診療所です。芦田泰先生は、内科でも整形外科でも、高齢者も子どもも診察する総合医として活躍されています。しかし、こうした地域医療は、専門的で高額の医療機器を駆使する大学病院などの医療機関で、知識と技能を身につけたい若い医師からは敬遠されがちです。

近年、鳥取大学にも地域医療講座が新設され、学生が地域医療について地域の病院や診療所で実習したり、実際に地域住民と交流したりすること、地域で求められている医療とは何なのかを学んでいます。今後はこれらの学生の中から、地域医療で求められる総合医を志す医師が生まれるものと期待しています。地域医療で求められているものは何でしょうか。何でも相談できる

医師やスタッフは必要です。十分な検査や治療ができない場合は、大きな専門的病院に紹介することも大切です。しかし、なるべく患者さんの地域での生活のあり様を変えないように考えることも大切です。誰もが現在の生活を変えることなく、地域のコミュニティの中で健康を取り戻していくことを望んでいます。

また、在宅で看取することも地域医療の大切な役割となってきました。地域医療は住民一人一人の顔が見える生活と結びついた医療です。医療機関を受診される皆さんは、医師に何でも相談してよいのですが、最も大切なことは、自分の健康は自分で守るという心構えを持つことです。住民自身が地域において健康づくりに気をつけることに、本来の地域医療の姿があると思います。この意味においては、医療機関はそれをそつと支えるだけでよいのです。



こころの健康コーナー こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

(投稿者による説明)

ストレスはたまりやすいものですが、何の得にもなりません。なにか気晴らしになることを見つけて吐き出しましょう。

(文献より)

私たちは普段から過重なストレスに陥らないように心配りする必要があります。もし、過重なストレス状態に陥ってしまったら、その状態に対して何らかの対処を講じなくてはなりません。そのためには、自分のストレスのサインに気づけるようになることが大切です。

ストレスのサインには下記に示したようなものがあります。

- 心理面 不安、イライラ、ソワソワ、悲しい、気分が沈む、寂しい、パニック、集中力低下。
- 行動面 ミスが增える。タバコやアルコールが増える。身だしなみに気を使わなくなる。遅刻や早退、欠勤が増える。会話やつきあいが減る。食べ過ぎる。仕事をたくさん抱え込もうとする。
- 身体面 肩こり、頭痛、めまい、息苦しい、動悸、腹痛、胃痛、血圧の上昇、便秘や下痢。微熱、疲れやすい、眠れない、吐き気、口内炎、風邪をひきやすい。

竹田伸也著「認知行動療法による対人援助スキルアップ・マニュアル」

通信書局、2010、P156-157

す

ストレスは
ためにも利子は
つきません

(投稿くださった方)
久葉テル子さん



(イラスト)
長谷川由美さん

(投稿者による説明)

失敗は誰にでもあること。くやんでばかりいても落ち込むばかり。次に失敗しないよう工夫努力してのりきろう。

《一言コメント》

何か物事を始めようとしたとき、そこには、メリット(良いところ)とデメリット(悪いところ)があります。多くの場合は、メリットとデメリットの両方を考えながら、どちらが良いのか判断していきます。けれども、失敗ばかりが続いたり、うつ状態になってしまうと、デメリットばかりが気になり、結局は何もできなくなってしまいます。

そんな時は、少し落ち着いて、メリットの方にも目を向けてみましょう。もの見方を少し変えるだけで、気持ちも変わってくるかも知れません。

鳥取県立精神保健福祉センター一研長 原田 豊

し

つらいことも
プラス思考で
のりきろう

(投稿くださった方)
久葉テル子さん



(イラスト)
長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。

<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206