

次の世代を育てるといふこと

医師 大原 紗矢香

四月、新年度が始まりました。職場や学校でも新入生の初々しい姿が目を引きます。当院にも五月から新しく常勤の医師が増えることになっております。

院内にさまざまなポスターを掲示していますが、その中に「実習生の紹介」があります。それぞれの診察室にも写真入りで掲示しているのでお気づきの方も多いと思います。

医師になるためには、高校を卒業後、医学部に入学し、六年間の学生生活を経て、医師国家試験に合格したのち、晴れて医師免許を得ます。そのあと、二年間の初期研修を受けることが必須となっています。

大病院のような大きな病院の外来にかかったり、入院する患者さんよりも、当院のような診療所を受診される患者さんの方が圧倒的に数が多いのに、医師としての基礎をつくる初期研修の二年間で診療所での勤務を経験する機会を持つことは、以前はほとんどありませんでした。それではよい研修と云えないということ、期間は短いですが「地域医療研修」という枠が設けられています。



当院では、近江八幡総合医療センターや滋賀医大病院から初期研修医を受け入れ、研修を実施しています。

外来診療に携わることはもちろん、地域医療をスムーズに行う上では欠かせない多職種の仕事、ケアマネージャーやリハビリ、訪問看護師の仕事を経験したり学んだりする機会を設けて

おります。

そのような研修を受けた医師が、地域医療に興味を持ち、いずれ診療所などで勤務する家庭医となってくれることを期待するのはもちろんですが、病院で勤務するにしても、診療所の持つ地域医療の役割を理解してもらうことで、患者さんの紹介連携などスムーズに行うことができるかと期待しています。

もちろん、研修医だけでなく、問診や診察の結果から指導医とともに考え、診断、処方を行っております。ただし、どうしても通常の診察より時間がかかり、ご迷惑をかけている場合もあると思います。

体調の悪い時やお急ぎの時には、受付に申し出ていただければ研修医による診察は遠慮させていただきますが、体調やお時間が許す場合にはご協力をいただくと大変ありがたいです。一人の医師が診察をできる人数には限りがあります。次の世代を育てることも地域の皆さんに安心して生活していただける環境づくりの一つであり、当院の使命の一つであると位置づけています。

医師が一人前になるためには、先輩医師の指導はもちろんですが、クリニックで共に働く職員の協力のほかに、患者さんからの協力が不可欠です。患者さんに育てていただいていると考えています。

今後とも一人でも地域の力になれる医師を研修するために、みなさまの温かいご協力をよろしく願います。



## 「メタボ」と「ロコモ」

看護師 宮井 由里子

中高年になると増加してくる、メタボリックシンドローム（メタボ）は、内臓脂肪が心臓や脳血管に悪影響を与える内臓の病気です。一方ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、「骨」「関節」「筋肉」それぞれの働きが、年齢によって低下することから始まり、膝や腰の痛み、膝関節の変形、筋力の低下、バランス能力の低下などがおこります。このメタボとロコモと、それに認知症を加えた症状が、健康寿命を縮めたり、寝たきりや要介護になったりする三大要因と言われています。

メタボの対策としては、みなさんよくご存じだと思いますので今回は、ロコモの対策をお話ししましょう。

こんな症状は要注意！ロコモのサインを見逃さないようにしましょう。

### ①家の中でつまずいたり滑ったりする。

原因は、主に筋力の低下ですが、脊髄（せきづい）症による場合もあります。

### ②階段を上がるのに手すりが必要である。

片足の筋力で体重を支えられない筋力低下や膝の関節痛が疑われます。

### ③十五分以上続けて歩けない。

歩行の持久力が低下しています。

### ④二キログラム程度の重い物（一リットルの牛乳。バック二個程度）を持ち帰るのが困難。

握力や腕力が低下しています。

### ⑤家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。腕と足、関節周りの筋力や持久力の低下が考えられます。

### ⑥横断歩道を青信号で渡りきれない。

歩行の持久力が低下しています。

### ⑦片脚立ちで靴下がはけない。

足の筋力が低下しています。

さて、いかがでしたか？思いあたることがあったら、フラミンゴ療法をおためし下さい。

#### ※フラミンゴ療法

- ・開眼したまま片脚で立ちます
- ・脚は床に付かない程度で十分です
- ・どこかに手をついても良いです
- ・左右一分ずつ一日三回行いましょう（例えば歯みがきの時、上の歯を一分間みがいて、次に足をかえて、下の歯を一分間みがくのもOKです）



#### \*お知らせ

#### 保険証をお持ちください

国民健康保険証をお持ちの方は、4月より新しい保険証に変わります。必ず、月の初めに窓口にご提示下さいますようお願い致します。

#### 研修医の実習について

四月一日より四月三十日まで滋賀医大病院と近江八幡医療センターより研修医が実習に参加します。当院の医師とともに診療させて頂きますのでご協力お願い致します。

#### 医院の増築について

来秋に向けて医院の増築を考えています。工事中は皆さんにご迷惑をお掛けすることと思っておりますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

