

お世話になります、地域研修

医師 大原紗矢香

今年も残すところあと一か月。年末と聞くだけでなんだか気ぜわしくなってきました。やり残していることはありませんか？「健診を受けて病院に行くようにお知らせが来ていたのにまだ行っていいない」「予防接種のお知らせが届いていたのにまだ打っていない」など、やり残していることがあれば早めに済ませてしましましょう。

当院は初期研修医の地域実習施設として研修生を受け入れています。受付や診察室に顔写真入りの紹介がはつてあるのを見たことのある方も多いでしょう。

医学部を卒業して国家試験に合格すると、医師免許がもらえるわけですが、医師になって最初の二年間は「初期研修医」という立場で、内科や外科など、いくつかの科をローテーションする研修が定められています。初めから単独の科の研修のみをするのではなく、幅広い能力をもつ医師を育てることが目的です。そのローテーション先の一つに「地域研修」が設けられています。

近いところでは、近江八幡市立総合医療センターや滋賀医科大学病院で研修する医師を受け入れています。

地域研修の目的の一つは、病院の入院研修とは違う、診療所の外来研修を経験してもらうことです。

診療所と総合病院の連携がうまく取れることによって、ムダな医療を省き、患者さんの利便性も向上します。

また、医師以外の他職種の仕事を学び、理解を深めることも、地域研修の大きな目的です。

当院では、看護師、ケアマネージャー、リハビリ療法士、ホームヘルパーなどクリニック内で仕事をしているさまざまな職種について研修していただい



います。

同じ患者さんに対しても、何が問題点かを考え、どうかかわっていくのか、医師としての視点と、ほかの職種の視点は異なります。一人の患者さんによくの職種が多方面からかわるることによって、よりよい医療が提供できます。また医療だけではなく、日常生活のさまざまな場面において、より快適に生活してもらうためのケアの視点を持つことがとても大切です。いずれもそれぞれが役割分担を持って、連携を取りながらかわることが重要です。

研修修了時には職員に向けて発表会を催しています。研修開始時にはよくわからなかった「地域医療」というものが、個々の研修医なりにしっかりとした形を持つようになったことがよくわかります。それぞれの職種の仕事内容を理解し、研修が終わってそれぞれの病院に戻って仕事をする中で、それまではあまり関心のなかった退院後の患者さんの生活について、思いをさせ、地域でかわる医療者と連携を取ることの必要性がわかるようになってもらえると、研修していただいた甲斐があると感じます。

実りある地域研修のために、患者さんにも多くの協力をいただいています。いつもありがとうございます。顔の見える関係を築き、連携を取っていくことで地域の医療を支える。その担い手として、これからもクリニック一同、励んでいきます。引き続きご協力をよろしく願います。



## 日常生活に運動を取り入れましょう

看護師 宮井 由里子

運動の中でもウォーキングは無理なくでき、道具や仲間もいらないうえ手軽なスポーツです。とは言っても、「なかなか時間がとれないなあ」と思っておられる方もあると思います。

例えば、買い物をする時、車は遠い場所に停めて歩く距離を増やしたり、エスカレーターやエレベーターをさけ、ゆっくりでよいので階段を利用したり、電車やバスに乗るときも一駅手前で降りて歩いてみましょう。また、家事も運動になります。床ふき、掃除機かけ、お風呂掃除、これからの季節、庭を掃いたり、窓ふきをしたりと、家も綺麗になりますので一石二鳥ですね。ただし、一度にしようとすると体にも負担になりますので、計画を立てて行うようにしましょう。これらの家事は、三〇分程度のウォーキングと同じ、またはウォーキングより運動量が多い場合もあります。

かつてしていたスポーツを再び始めるにはちょっとした注意しましょう。自分のかつての技術や体力を過信しがちとなり、ケガにつながることも多いとされています。気持ちは昔の自分ですが、体はそれについていけないことが殆どです。つい激しく動いてしまつて、無理しすぎないように注意しなくてはいけません。あくまで健康維持のためということを忘れず、友人や家族と会話を楽しみながら行いましょう。

はりきり過ぎて疲れてしまつたり、体に変調をきたしてしまつては、結果的に継続することが難しくなります。体調がすぐれない時や天気の良いときは、無理せず休むようにして、長期的な目で見続けることが大切です。運動も毎日でなくても週に二、三回で十分です。大切なのは続けることです。



## ※お知らせ

### インフルエンザの予防接種について

インフルエンザワクチンの接種を開始しております。詳細は、別紙及び当院ホームページでお知らせしておりますのでどうぞご覧下さい。

### 年末年始のお休みについて

年末年始の休診は左記の日程とさせていただきます。予めご理解お願い致します。

十二月二十九日(火) から  
一月三日(日) まで

### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

十二月十一日(金) 大原医師不在  
一月七日(木) 中村医師不在  
一月二十八日(木) 大原医師不在

### 感染防止にご協力お願い致します

当院では待合室、診察室などに強力な空気清浄器を設置して院内の空気の浄化に努めております。しかし、それだけでは十分とはいえません。感染症の防止の基本はマスクの励行と手指の洗浄です。御協力お願い致します。

1. 咳・鼻汁・発熱などの風邪症状のある方は、マスクを着用してご来院いただくようお願い致します。風邪症状のない方も感染予防のために、マスクの着用をお勧めしております。
2. 風邪症状のある方の診察を行う際、医師、看護師はマスクを着用させていただきます。予めご理解お願い致します。
3. 当院入り口に速乾性手指消毒液を置いております。手指を消毒の上、院内にお入り下さい。

