たいせつなふるさとで、
たいせつなひとを診る。

熊本県地域医療支援機構
熊本大学病院 地域医療支援センター内
熊本市中央区本荘1-1-1
TEL:096-373-5627
http://www.chiiki-iryo-kumamoto.org/
ご感想、ご意見お待ちしています。

写真/二重峠参勤交代の石畳

~ここ、熊本で、地域の医療を支える。~ COCODE! ココデ 2023 Autumun vol.6

~ここ、熊本で、地域の医療を支える。~

COCODE!
ココデ

2023 Autumun
vol
6

Top Interview

阿蘇エリアと、わたしが交わした3つのミッション

阿蘇医療センター

副院長　内科部長
湯本信也先生

写真/田子山展望所 そらふねの桟橋

Take Free
熊本県地域医療支援機構 広報誌

CONTENTS

02 Greeting
阿蘇エリアで「責任」と「信頼」を胸に地域の医療を守り抜く
阿蘇医療センター　病院事業管理者・院長　甲斐 豊先生

03 特集１
阿蘇エリアと、わたしが交わした３つのミッション
阿蘇医療センター副院長　内科部長　湯本 信也先生

07 特集2
Think globally, Act locally!
阿蘇のDOCTOR-C
頑張る若手医師鼎談
阿蘇医療センター　山村 理仁先生×古川 ちひろ先生×松岡 隼平先生
YAMAMURA RIHITO　FURUKAWA CHIHIRO　MATSUOKA JUNPEI

09 がんばる先生の、がんばらない時間
阿蘇医療センター　坂本圭先生・松村光太郎先生・石田俊史先生・藤末昂一郎先生

11 患者さまからのメッセージ
杉本 秀子さん

13 教えて先輩！
若手総合診療医×医学部学生との座談会
永田 洋介先生

15 医学部学生からのメッセージ

16 医療まめ知識
熊本大学病院　総合診療科 佐土原 道人先生

17 熊本県へき地医療支援機構の取り組み

18 熊本県地域医療支援機構の取り組み
学会で熊本大学地域枠学生が発表

COCODEは、
熊本県内で活躍する
医師の姿などを通じて、
医師を志す学生や
地域の皆さんに
地域医療の魅力を伝える
マガジンです。

GREETING

Our mission

阿蘇エリアで「責任」と「信頼」を胸に地域の医療を守り抜く

阿蘇医療センター
病院事業管理者・院長
甲斐 豊先生

1987年熊本大学医学部卒業後、熊本大学附属病院脳神経外科入局。県内の関連病院勤務や熊本大学特任教授などを経て、2014年阿蘇医療センター病院事業管理者・院長に就任

働き方改革や医療DXの取り組みも推進

旧国民健康保険診療施設阿蘇中央病院を前身とする阿蘇医療センターは、2014年8月に阿蘇市黒川に新築開院しました。

以来、地域の需要に対応した診療機能を整備し、安全安心で良質な医療の提供を行っています。

医療機能の強化に努める当院は、政策医療の5疾病では、脳卒中・急性心筋梗塞・がん・糖尿病への対応（精神疾患は他機関と連携）、5事業では、救急医療（救急告示病院）、災害医療（地域災害拠点病院）、へき地医療（へき地医療拠点病院）、小児医療（小児慢性特定疾病指定医療機関）への対応（周産期医療は他機関と連携）、さらに在宅医療、感染対策医療を提供するなど、阿蘇圏域の中核病院として日々の活動に取り組んでいます。

今後も多職種連携によるチーム医療を実践し、働き方改革や医療DXにも積極的に取り組み、「信頼」と「責任」を果たせる病院作りを目指してまいります。

TOP INTERVIEW

阿蘇エリアと、わたしが交わした3つのミッション

日常も、災害時も。一丸となって地域のいのちを支える

「もうすぐ完成ですね。阿蘇復興のシンボルですからね」。阿蘇神社の真新しい銅板葺の楼門を見上げながら、嬉しそうに目を細めるのは、阿蘇医療センターの湯本信也先生です。

子どもの頃から、植物採集や天文学が好きで、理系科目が得意だった湯本先生。両親の勧めもあり医師を志すことに。内科を志したのは、大学時代の恩師である高月清教授の影響が大きかったのだそう。「九州地方に多いATL（成人T細胞白血病）の発見者であられる高月教授は、医学だけでなく幅広い教養を持ち、いろんなことを教えてくださいました」と振り返ります。

湯本信也先生が誓った 3Missions

- Mission 1 地域で完結する医療を
- Mission 2 病気を見逃さない
- Mission 3 自身の知見をアップデートして、地域に還元

熊本地震を経験。「災害医療の充実を」

7年前の熊本地震の日、湯本先生は当直勤務をしていました。「人工呼吸器は正常に動いているか？」「患者さんの状況は？」。震度7の激しい揺れに一瞬動揺したものの、司令塔として陣頭指揮を執りました。

あたり一面が停電により真っ暗闇となり静まり返ったあの夜。地域住民の皆さんは病院の灯りに導かれるように、集まってきたと当時を振り返ります。同センターは、県内に2か所目となる免震構造を持つ地域災害拠点病院。まさかの事態に対応し得る3日分の水や電気などのライフラインが確保され、機能不全に陥ることはありませんでした。しかし「不安な思いで避難してこられた皆さんと、救急搬送されたけが人とが入り乱れないように分けるなど、災害医療の課題が見えてきました」と語ります。

災害対策本部を設置し、県内外の医療機関や行政等の支援を受けながら、病院一丸となってADRO（阿蘇地区災害保健医療復興連絡会議）や感染対策チーム、DVT対策チームなどの活動を行いました。

阿蘇医療センター副院長
内科部長

湯本（ゆもと） 信也（しんや）先生

熊本県八代市出身。熊本大学医学部卒業後、熊本大学附属病院第２内科、済生会熊本病院、熊本赤十字病院などを経て、1995年、阿蘇医療センターの前身である阿蘇中央病院内科入職。2016年、当直時に熊本地震を経験。医療提供に尽力し、地域医療功労者厚生労働大臣表彰などを受賞。

SHINYA YUMOTO

阿蘇一の宮門前町商店街にて

人を救う
ことが
私の使命

幅広い視点で診て、病気を見逃さない

高齢社会である阿蘇エリアは迅速な治療が求められる疾病も多く、搬送時間がかかったり冬季の救急搬送の難しさなどが課題です。熊本市内に行かなくても治る病気でさえ、患者さんから『熊本市の病院に紹介状ば書いてください』と言われることに心を痛め、地域で完結する医療の必要性を感じると話します。院内の医療機能の強化に努める一方で「一人ひとりの患者さんを幅広い視点で診て、病気を見逃さない。必要があれば、迅速に最適な医療機関に申し送りをする。当たり前のことを粛々とやるだけです」と地域医療の置かれた現状を視野に決意を語ります。

趣味はトレッキング。「山頂に登った時の達成感がたまらないですね」

阿蘇神社にて

地域を愛し、目の前の困っている人を助けたい

地域の人たちと向き合う中で「私たちが病院に通えなくなったら家に来てくださいますか？」などの不安を口にする患者さんも多いと話す湯本先生。望まれれば訪問診療を積極的に行い、地域の人が安心して暮らせるよう日々邁進しています。「医師になったあの日から、人を救うことが私の使命。地域を愛し、目の前の困っている人を助けることは、私が一生かけてやりぬくミッションです」と力強く話します。

「よく眠れていますか？」と患者さんに優しく声を掛ける湯本先生

「阿蘇地域の健康を守ってきた先人の思いを胸に、地域医療に貢献したい」（阿蘇医療センターの前身である阿蘇中央病院創立10周年時（昭和35年）の写真。阿蘇医療センター提供）

患者さんとの信頼関係が大事と話します

阿蘇のDOCTOR-C

若手医師鼎談

Think globally, Act locally!

阿蘇医療センター
山村 理仁先生 × 古川 ちひろ先生 × 松岡 隼平先生

スマホの内線化などの先進的な取り組みが、これからの地域医療を支えていく

古川：私は昨秋から、松岡先生と山村先生は今年4月から阿蘇医療センターに勤務しています。慣れられましたか？

松岡：はい。当院は、医療DXが進んでいてオンライン問診やスマホを内線化するなど、先進的な取り組みを積極的に進めておられて、とても働きやすいです。地域医療の先進モデルに挑戦されていると感じます。

山村：医療改革に積極的に取り組む気風がありますよね。私は脳神経外科ですが、かつて阿蘇圏域では脳梗塞の血栓溶解療法が行えず、熊本市内へ搬送するために治療開始が遅れていたそうです。そこで遠隔診断による血栓溶解療法が導入され、阿蘇で薬剤投与を開始し、投与しながらの搬送ができるようになりました。最近では救急隊とITを駆使して連携し、脳卒中のタイプを病院搬送前に判定して、適切な搬送先を振り分ける試みも行われています。

古川：人手や医療資源の不足など、地域医療には課題も多いですが、それを補うような施策や、重症度を迅速に見極め、必要があれば最適な医療機関に紹介することは大切だと実感しています。

ある日の山村先生のタイムスケジュール

06:30　起床・朝食
08:30　医局会
09:00　外来
13:00　昼食後、救急外来
17:15　帰宅後、地元のスーパーへ
19:00　夕食（得意メニューは、中華風野菜炒め）
20:30　温泉へ（お気に入りは「夢の湯」）
22:00　勉強など
24:00　就寝

総合診療医として、“問題提起力”と“問題解決力”が身につきます

松岡：地域で働くことのやりがいってどのようなときに感じられますか？

古川：私は子どもが好きで小児科医になりました。お子さまやそのご家族など、一人ひとりとの付き合いが深く、家庭環境などあらゆる側面から長くサポートするという点では、総合診療医の魅力と通じると思います。対象年齢こそ違うものの“小児の総合診療医”って感じで、やりがいがあります。

山村：阿蘇は少子高齢化が進んでいる一方、検査や治療のために熊本市内など遠くの医療機関へ通院が必要なことがあります。私が赴任し、脳神経外科は甲斐院長先生と二人体制になりました。ここでできる検査や治療を増やし遠方への受診を減らすことで、地域に貢献したいと思っています。

松岡：毎日が学びの連続です。自分自身に任される裁量が大きいので、患者さんが訴えることを洗い出す“問題提起力”とその問題を解決する“問題解決力”が高まります。これらの力は人生のあらゆる場面で役に立ちますし、何よりこの力を使って社会貢献できることにやりがいを感じます。患者さんにわかりやすい説明を心掛けて、地域全体の医療リテラシーを上げることも私の課題の一つです。

古川：診療科の垣根を越えて、連携しながら医療をすすめるアットホームな雰囲気もこの病院の魅力ですよね。それぞれの専門領域で地域医療を支えていきましょう！

ある日の古川先生のタイムスケジュール

07:30　起床・朝食
08:30　医局会後、保健センターで乳児健診
13:00　昼食後、外来
18:00　帰宅
19:00　夕食後、入浴、洗濯などの家事全般
23:00　就寝

ある日の松岡先生のタイムスケジュール

06:15　起床（熊本市の自宅）車通勤
08:30　全体カンファレンス（当直報告）
09:00　外来
12:00　昼休憩
13:00　救急外来または、特別養護老人ホーム往診など
16:30　病棟グループ回診
17:15　終業、熊本市内の自宅へ
19:30　帰宅、夕食
20:30　入浴、団欒、タスクの消化など
23:00　就寝

がんばる先生のがんばらない時間

KEI SAKAMOTO

阿蘇医療センター
坂本圭先生

阿蘇の山並みを見ながら爽快ドライブ

整形外科医として、骨粗しょう症の予防を多職種連携でサポートする「骨折リエゾンチーム」や災害対策医療の取り組みを行っています。趣味はドライブで、国道５７号北側復旧ルートを走りながら、周りの山々を見ると爽快です。また阿蘇はおいしいものがいっぱいです。学生さんや研修医の皆さん！おいしいお店にお連れしますよ！

初期研修医との楽しいひとときー

KOTARO MATSUMURA

阿蘇医療センター
松村光太郎先生

話題のカレー店で、カスタマイズカレーを！

阿蘇医療センターで３カ月間研修しています。先日はミヤマキリシマで有名な仙酔峡などの観光スポット巡りをしました。阿蘇でのお気に入りは、病院の近くにある「Lion Curry」というカレー屋さんです。キーマとホウレンソウの合い掛けカレーに卵とチーズをトッピングしてカスタマイズするのがお気に入りです。

勤務の合間にホッと一息

TOSHIFUMI ISHIDA

阿蘇医療センター
石田俊史先生

ランニングで、健康生活を実践！

循環器内科の医師として勤務しています。心臓リハビリテーション指導士として患者さんに的確なアドバイスができるよう、まずは自分が健康な生活を実践したいと考え、ランニングを始めました。起伏のない内牧温泉街や近くの運動公園などを走り、心拍数を計測しています。将来は、フルマラソンに挑戦したいですね。

阿蘇市阿蘇農村公園あぴかで、ランニング♪

KOICHIRO FUJISUE

阿蘇医療センター
藤末昂一郎先生

雄大な自然の中、フルスイング♪

医師としての仕事はストレスもありますので、リフレッシュは欠かせません。壮大な外輪山の風景やきれいな星空を見ると癒されます。また、私は週末にゴルフを楽しんでいます。阿蘇は自然が豊かなので、都市部ではなかなかできないようなアウトドアアクティビティにチャレンジするのに、とてもよい環境だと思います。

阿蘇のゴルフ場でエンジョイ

神楽が息づく里山で。

「診療所は心のよりどころです」

江戸時代から神楽が伝わる里山、阿蘇市波野。春にはスズラン、秋にはそばの可憐な花が咲く、人口300人ほどの自然豊かな集落に暮らすのが、杉本秀子さん（83）です。月に一度阿蘇医療センター波野診療所に通い、平賀円先生の診察を受けています。

杉本秀子さんと平賀先生

信頼する平賀先生とともに

月に１度の診療日「先生と会うと元気になります」

「体調で気になるところはないですか？」。平賀先生の問いかけに「元気ですよ。毎晩、晩酌ば楽しんでおります」と笑顔を見せる杉本秀子さん。週に５回は波野診療所に隣接する「デイセンターなみの」に通い、診療のある金曜日に、平賀先生の診察を受けています。

誰からも慕われる“リーダー的存在”

社交的でいつも笑顔の杉本さん。「デイセンターなみの」では、集団体操や機能訓練を積極的に行い、約20人の利用者の中で、リーダー的な存在です。この日は仲間と七夕飾りを作ったり、ペダル漕ぎで足腰を鍛えるトレーニングに励んでいました。お友達とおしゃべりするひとときが一番楽しいと話し「お友達の作業をお手伝いしようとすると、スタッフさんにとめられるんですよ。訓練だから自分でさせてあげてくださいねって」と笑います。

研修で訪れていた熊本大学医学部6年生の沖さんと荒尾市民病院の西先生、平賀先生と一緒にニッコリ♪

ペダル漕ぎで足を鍛えます

デイサービスでは、七夕飾りを作りました

仏壇にご飯やお茶を供えて一日が始まる

杉本さんは６０年ほど前に結婚。数年前に亡くなったご主人は狩猟が趣味で、杉本さんの父親とも狩猟に行く間柄だったのだそうです。夫婦二人三脚で農業を営み、キャベツや白菜、ジャガイモなどを作っていました。「ご近所に配ったらとっても喜んでもらえて、頑張って作った甲斐があったねって二人で話していました」と当時を懐かしみます。

今では、毎朝、ご主人の御仏前に炊き立てのご飯とお茶を供えるのが日課です。「主人が亡くなってさびしいんですけど、いつも心の中にいてくれているのを感じます」。現在は長男夫婦と暮らす杉本さん。「長男夫婦は共働き。お茶碗洗いなどできることをして手伝っています」。

「持病があってもしっかり見てくださるので、安心して暮らせます」

「平賀先生は、優しくてとても頼りになります。イケメンなのでなおさらうれしい」と茶目っ気たっぷりに笑う杉本さん。糖尿病や高血圧などの持病を抱える杉本さんですが「診療所は心のよりどころ。定期的に診てくださるので、安心して暮らせます」と感謝の思いを口にします。

お友達と話すのが一番の楽しみ

whyGP?

球磨郡公立多良木病院　永田洋介先生（中央）
熊本大学医学部医学科５年　高田理香子さん（右）
熊本大学医学部医学科４年　平木亨弥さん（左）

（熊本の医学・医療の伝統と歴史が学べる「熊本大学肥後医育ミュージアム」にて）

若手医師×学生二人座談会

総合診療医のリアルを直撃「教えて先輩！」

日々、学びを深める医学部学生が抱える疑問や不安を、実際に総合診療医として活躍している若手医師に直撃する人気企画！今回は公立多良木病院で総合診療医として働く永田洋介先生に、学生二人が、総合診療医のやりがいなどについて聞きました。

総合診療医の大変だと思うところを教えてください

永田先生：はじめまして永田洋介です。自治医科大学を卒業し、医師になって８年目です。公立多良木病院で総合診療医として働いていて、槻木診療所の所長をしています。

高田：よろしくお願いします。早速ですが、総合診療医として働いておられる上で大変だと思うことと、やりがいを教えてください。

永田先生：医師になりたての頃は、先輩方の指示を仰ぎながら診療することも多かったのですが、経験を重ねると、自分の判断がダイレクトに治療に反映されることが増えて、責任感が増します。医療は常に進歩しており、かつて習ったこととは違う治療法が、治療の第一選択肢になることがあり、情報交換や勉強会に参加することで、その知識を常にアップデートすることは医師としての責務です。その結果、治療がうまくいき、患者さんやご家族に喜んでいただけると大きなやりがいにつながります。

“患者さんファースト”で取り組む

平木：総合診療科って幅広い知識が必要だと思うんですが“これは最低限覚えておかないといけない”だったり、“これは覚えておかなくてもいいかな”みたいな線引きについてどのようにお考えでしょうか。

永田先生：緊急度が高く、命にかかわる病気の知識は、絶対におさえておかなければなりません。また、ここからは僕の考えなんですけれども、自分が診療することで患者さんにメリットがあると判断できれば、どこまでやってあげてもいいと思います。各科の専門医でなければできない高度な治療であれば、専門の先生につなぐ方がメリットがあります。ただ、その辺の線引きは先生によってもさまざまで、総合診療の先生で喘息や心不全などの治療をしておられる方もたくさんいますし、各科の専門医にアドバイスをもらえば、総合診療医だけれども専門医の治療と同様の高度な治療ができることも多いんです。“患者さんファースト”を心掛ければ、自然と見えてくると思います。

総合診療医以外の選択肢を考えられたことはありますか？

高田：初期研修先をどこにしようかなとか考えているんですが、先生が初期研修や専門医取得まで含めたキャリア形成について考え始めたのはいつ頃ですか？

永田先生：私が初期研修先に熊本赤十字病院を選んだのは、救急を経験しておきたかったからっていうのはあります。初期研修後は地域に出ることが決まっていたので、それこそさっきの話ですけど、絶対覚えておかないといけない知識とか、患者さんに命の危険がある時にどのように対処すべきなのかをしっかりと経験しておきたかったからです。専門医取得について考え始めたのは、初期研修医になってからですね。昨年、総合診療専門医を取得しました。

高田：初期研修医として実際働き始めると、ほかの科に興味を持ったりされませんでしたか？

永田先生：どの科も魅力的に感じましたね。でも最終的には、初心に戻って総合診療医として地域に貢献したいと考えました。私が医師を志した理由が、身近なcommon diseasesを解決できる医師になりたいということ、全身を診る医師になりたかったということ、そして人とコミュニケーションをとるのが好きだということ。これらを鑑みても、やっぱり「病気を診るのではなく、人を診る」総合診療医が自分が進む道なんだと思いました。そして今、自分の判断は間違っていなかったなって思いますね。

地方勤務で育休ってとれるんですか？

平木：今の時代は、男性も育児休暇を取ろうみたいな動きがあると思うんですけど、男性医師でも育休は取れますか？

永田先生：取れると思いますし、実際取られた方もいると聞いています。

高田：地方で働いている女性の先生で産休や育休を取られている先生はおられますか？

永田先生：妊娠、出産を経て子育てをしながら医師として地方で働いている女性の先生はおられます。熊本県は産休・育休などに関するプログラムが充実してきていて、お休みされている間、ほかの病院から派遣の先生に来ていただいたくような仕組みもあります。

地域連携など、活躍の場がどんどん広がる！

高田：総合診療医の魅力ってなんですか？

永田先生：総合診療医は「医療の谷間に灯をともす」仕事だと思います。医療過疎地に貢献し、なるべくたくさんの灯りをともしたいという思いで、多くの総合診療医が働いています。また医師として患者さんを診療するだけでなく、病院の仕組みを改善したり、行政などと連携して地域の医療を支えていくような取り組みもしていけたらなと思っています。熊本県内にはそのような取り組みを積極的に行って、さまざまな賞を受賞されている先生や、地域の研究結果をまとめて、海外の医学誌で評価されている先生もおられます。場所はどこであれ“自分次第”！地域に貢献し、活躍できる機会はどんどん広がりますよ。

高田：永田先生ありがとうございました。お話を伺って、私も頑張っていこうっていう気持ちを新たにしました。

平木：総合診療は広く浅く、各科の専門医は特化して深くってイメージだったんですが、そんな風に決めつけずに、自分の頑張りでいろんなスペシャリストになれる可能性を秘めているところが、総合診療医ってすごくかっこいいなと思いました。

永田先生：総合診療医はとてもやりがいがあります。皆さんも学びを深めて、地域に貢献できる医師を目指してください！

＜Information＞
熊本大学病院「地域医療・総合診療実践学寄附講座」のHPやSNSでは、勉強会やイベントなどの情報を発信しています！

HP　facebook　instagram

Message corner

学生の“今”に迫る
「医学部学生からのメッセージ」

熊本大学2年
戸田 慎之介さん（熊本市出身）

好きな授業は「解剖実習」です。座学での学びを確認できるだけでなく、新しい発見がたくさんあります。部活動はフットサル部に所属しています。練習の時は真剣ですが、オフは学年を問わず仲が良く、和気あいあいとした雰囲気が魅力です。将来は、知識と技術を兼ね備え、患者さん一人一人に寄り添うことができる医師になりたいです。

熊本大学1年
酒井 真琴さん（天草市出身）

園芸部に所属し、ひまわりやスイカなどを育てています。新芽が出て、花が咲くなど、日々成長する植物を観察していると、生命の神秘を感じます。好きな授業は「最新医学セミナー」です。最先端の医学の研究内容を学ぶことで、新しい視点を得ることができます。将来は地域の皆さんに頼ってもらえるような医師になりたいですね。

熊本大学1年
西山 泰生さん（熊本市出身）

本学のハンドボール部と医薬水泳部に所属しています。ハンドボールは中学生の頃からやっていましたが、水泳は大学に入ってから始め、のんびり泳いでリフレッシュしています。生物学や細胞学の授業は覚えることも多く大変ですが、成績のよい友人の勉強法を取り入れるなど、工夫しながら乗り切っています。将来、地域医療に貢献できるよう、しっかり学びを深めたいと思っています。

自治医科大学1年
陶山 泰智さん（熊本市出身）

ソフトボール部とフットサルサークルに入っています。どちらの活動も先輩後輩の垣根がなく、和気あいあいとした雰囲気で、楽しんでいます。授業内容が難しくて壁にぶつかることも多いのですが、受験と違って競争ではないので、友達に教えたり、教えられたりしながら、協力し合って乗り切っています。将来は地域や患者さんに寄り添い、信頼される医師になりたいです。

MAMECHISHIKI

医療まめ知識

老化を予防して、健康寿命を延ばすためにできること

人間が生きていく上で、避けては通れない「老化」。
誰もができるだけ老化を遅らせたいと願っているのではないでしょうか。
今回は、医師と患者の対話を通じ、「老年症候群」について学び、老化を防ぐ方法について熊本大学病院総合診療科の佐土原道人先生に教えていただきました。

患者：私は後期高齢者になって、健康診断を受けてみたら、血管年齢90歳、肺の年齢85歳という結果でとてもショックでした。年をとったのか、色々体の不調も起こってきて心配です。

医師：どのような症状がありますか？

患者：耳が聞こえなくなって、ものが見えづらい、夜中に尿に起きる回数も増えて、もの忘れもひどくなりました。以前はそのようなことはなかったのですが、歩くと息があがるようにもなりました。

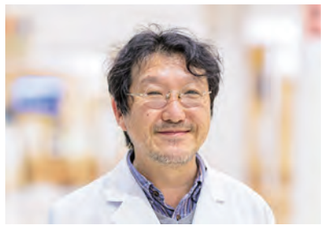
医師：検査結果を見ると、血管の動脈硬化が進んで、肺も以前の喫煙で痛んでいるのかもしれません。他は、お年をとることで起こる症状かもしれません。気力が衰えると、うつ状態や不安が増したりもします。加齢と老化の違いを知っていますか？

患者：年をとったということですか？

医師：加齢とは年を重ねて死ぬまでの過程で誰にでも起こる生理的な変化です。一方で老化とは加齢に伴う体の機能の衰えです。それらによって起こる症状を「老年症候群」といいます。症状が多彩で、どの科にかかったらいいか迷うことも多いものです。病気からの症状も混じっていることもあり注意が必要です。加齢は仕方ないですが、老化は遅らせることができます。

患者：どのようにしたらよいでしょうか？

医師：人生100年の時代です。心身ともに元気に生活していくには、予防と対策が必要です。生活のスタイルを変えることは容易ではありませんが、サポートいたしますので、今からでも次のことを始めてみませんか？



熊本大学病院 総合診療科
教えてくれた 佐土原 道人先生

老化を予防するには？

- **動脈硬化と血管病変の進行予防**：血圧管理、糖尿病の予防と管理、禁煙、減塩、メタボの是正を
- **老化物質（終末糖化産物）で体の細胞が焦げるのを抑制**：過度に調理されたものを避け、ゆっくり食べて高血糖の予防を
- **抗酸化で体の細胞が錆びるのを抑制**：過度のアルコールを避ける、ビタミン、ポリフェノールを含む野菜や果物、良質の油を選ぶ
- **フレイル（虚弱状態）の予防**：一日40分以上の身体活動、一日８千歩のウォーキングなど
- **サルコペニア（筋肉量減少）予防**：良質のタンパク質摂取と継続した運動を
- **認知症の予防と精神的健康のために**：社会参加と人とのつながりを維持しよう

現場教育に力を注ぎ、地域医療の充実を！

月火は熊本県庁で専任担当官としての仕事を、水木金はくまもと県北病院で診療や指導を行うスーパードクターです

熊本県の地域医療の充実に向けて、医師のサポートなどを行う「熊本県へき地医療支援機構」。今年4月に同機構の専任担当官に着任した、総合診療医でもある小山耕太先生に医師の教育や総合診療医の魅力についてインタビューしました。

―経歴を教えてください。

小山：2015年、学生や研修医などの教育機関である熊本大学病院地域医療支援センターに、地域医療・総合診療実践学寄附講座が開設され、公立玉名中央病院（現くまもと県北病院）に同講座の玉名教育拠点が設置されました。以来、くまもと県北病院で総合診療医として診療しながら、医学生や臨床研修医などの教育を担当しています。また今年4月から、熊本県へき地医療支援機構・専任担当官を兼任しています。

―指導医としての御経験からさまざまな気づきがあったそうですね。

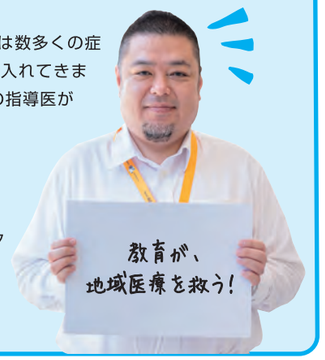
小山：学生や研修医などの学習者は、患者様を診察することで経験を積んでいきます。そのためには数多くの症例が必要となるため、くまもと県北病院では“断らない救急”の実践や救急体制の整備などに力を入れてきました。その結果、学びを深めたいと希望する学習者が増え、さらにそれらの学習者を指導するための指導医が増え、診療科が新設されるなど、すばらしい相乗効果が生まれました。

―教育に注力された結果、地域の医療体制が充実されたということですね。

小山：はい。8年前は41人だったくまもと県北病院の医師数は、現在は80人と倍増しました。

―それは驚きです。

小山：熊本県のみならず、全国で医師偏在を解消する取り組みは行われています。このデータは、くまもと県北病院だけの局地的なものではありますが、教育に力を注ぐことで地域医療の充実を図る取り組みが県全体に波及すれば、継続的な地域貢献が可能になるのではないかと考えています。



―今後、専任担当官としてどのような取り組みを考えていますか？

小山：県内では自治医科大学を卒業した医師や熊本県医師修学資金貸与医師などが地域医療の現場で活躍しています。私も卒後5年目に牛深市民病院に勤務し、不安な思いをしました。そこで、卒後3～5年目の医師が在籍する病院を私が定期的に訪問し、診療を通じた教育指導やキャリア支援などを行っていきたいと考えています。

―先生自ら現地に出向いてサポートされるんですね。

小山：はい。義務年限期間中にいかに充実した日々を送るかが、今後の先生方の進路を大きく左右すると考えています。ですから、診療・教育・キャリアなどさまざまな支援をしっかり行い、総合診療医としてのやりがいを実感してほしいと考えています。

―小山先生にとって、総合診療医の魅力とは？

小山：「貢献」という一言に尽きると思います。病院だけでなく、診療所や在宅など、地域全体をフィールドに地域に貢献できるのが魅力です。

―学生さんや研修医の皆さんにメッセージを。

小山：実は私は外科を志望していましたが、初期臨床研修時に病気の予防や病後のケアなど、長い時間軸で、患者様やご家族、そして地域に貢献できる総合診療医に理想の医師像を見出し、総合診療医になりました。総合診療医はとてもやりがいのある仕事です。皆さんをしっかりサポートしますので、いろいろ相談してくださいね。

熊本県健康福祉部健康局医療政策課
熊本県へき地医療支援機構・専任担当官
小山 耕太先生

熊本県の医療の充実に尽力する
熊本県健康福祉部健康局医療政策課企画・医師確保班の皆さん

第14回 日本プライマリ・ケア連合学会学術大会2023で

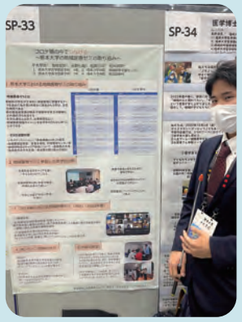
熊本大学地域枠学生が発表！

令和５年５月12日（金）から５月14日（日）まで、愛知県名古屋市のポートメッセ名古屋で開催された、「第14回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会2023」に、熊本大学医学部医学科の地域枠学生６名が参加し、熊本大学での取組みについて、２つの演題の発表を行いました。

広報誌「COCODE」について学会発表 企画に参加し、地域で働くモチベーションアップ！

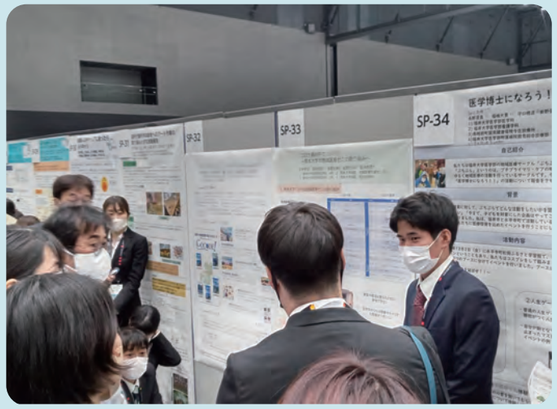
５年生の阿部貴美香さん、園川仁美さん、古池雅明さんの３名による「ここ、熊本で医師になること～地域医療広報誌COCODEを通して～」という演題は、まさにこの「COCODE」の発行に関することでした。熊本県地域医療支援機構が地域医療の広報誌として2021年から発行している「COCODE」の制作には、地域枠の学生が関わっています。地域で活躍する医師との対談などの企画を通して、そして地域の医師の医療への姿勢やプライベートなどの記事を通して、将来自分達が地域で働くことのモチベーションにつなげていったことを発表したものです。

「地域医療ゼミ」の取り組みを発表 今後ますます活性化を！



また、４年生の平木亨弥さん、３年生の永野七海さん、松岡りほさんの３名が発表したのは、「コロナ禍の中でつなげる～熊本大学地域医療ゼミの取り組み～」という演題です。この発表では、テーマや内容等を地域枠の学生が主体となり企画して毎月開催している「地域医療ゼミ」について紹介しました。コロナ禍の影響でオンラインでの開催が多くなり問題もあったこと、一方で遠方の自治医科大学の学生との交流の機会は以前よりも多く設けることができたと振り返りました。今後も対面、オンライン、または両方を組み合わせてゼミを開催し、取り組みを活性化させていくと意気込みを発表しました。

さまざまな交流で、プライマリ・ケアへの思いを新たに



ここ数年のコロナ禍で、学生が学会に対面で参加することは難しい状況が続いていました。今回の学会参加は、実に４年ぶりです。学会での発表を通して、他大学の学生やプライマリ・ケアに取り組んでいる医師と交流することができました。また熊本県地域医療支援機構の講演会でご講演いただいた徳島県の本田壮一先生からも声をかけていただくなど、大学では得られないたくさんの刺激を受け、来年度も学会発表を目指すという意欲を持った学生もいたようです。とても有意義な学会参加となりました。