



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-iryō-kumamoto.org/>
ご感想、ご意見お待ちしております。



写真／押戸石の丘（南小国）

ココ、熊本で、地域の医療を支える。ココデ
CocODE! ココデ

2021 Autumn vol.2

CocODE!

ココ、熊本で、地域の医療を支える。

ココデ

2021 Autumn
vol
2

Top Interview

小国郷地域と、
わたしが交わした
3つのミッション

小国公立病院

病院事業管理者

KEIICHIRO KATAOKA

片岡恵一郎先生

写真／鍋ヶ滝（小国）

Take Free

熊本県地域医療支援機構 広報誌

CONTENTS

- 02 Greeting
北里柴三郎のスピリッツが息づく地で
地域を守る医療を
小国公立病院 院長 堀江英親先生
- 03 特集1
小国郷地域と、わたしが交わした3つのミッション
小国公立病院 病院事業管理者 片岡 恵一郎先生
- 07 特集2
Think globally, act locally
小国のDOCTOR-C
頑張る若手総合診療医対談
松田 圭史先生×水橋 由美子先生
KEISHI MATSUDA YUMIKO MIZUHASHI
- 09 がんばる先生の、がんばらない時間
小国公立病院 片岡恵一郎先生・堀江英親先生・松田圭史先生
水橋由美子先生・寺倉宏嗣先生
- 11 小国郷地域からのメッセージ
秋吉志保さん・入交律歌さん
- 13 教えて先輩！
若手総合診療医×医学部生との座談会
若手総合診療医・早川香菜美先生
- 15 熊大医学部 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
「地域医療ゼミに密着」

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

北里柴三郎の
スピリッツが息づく地で
地域を守る医療を



小国公立病院 院長

堀江 英親 先生

1989年熊本大学医学部卒業後、水俣市立総合医療センター、熊本大学医学部附属病院など熊本県内の医療機関を経て、2021年小国公立病院院長に就任。

“地域のかかりつけ医”として 包括的な医療を実践

2021年4月より新体制となり、病院事業管理者である片岡恵一郎先生とともに、当院の運営・管理にあたっております。

北里柴三郎博士の生誕の地である小国郷は、阿蘇カルデラの北部にあり大分県と接しています。交通網は改善されつつありますが、都市部との距離があり、当院は地域のかかりつけ医として大きな役割を担っています。予防医療や緩和ケア、在宅診療など、さまざまな役割を果たす当院では“人を診る”実践的な医療経験を積み、幅広い力を習得することができます。

小国地域は良質の温泉や涌蓋山など豊かな自然環境に恵まれ、住民の皆さんもとても心温かです。細菌学の父である北里柴三郎博士のスピリッツが息づくこの地で、住民や行政と連携し、医療だけでなく福祉や介護のことも考えた包括的な医療を実践していきたいと考えています。

小国郷地域と、 わたしが交わした 3つのミッション

丘の上で誓ったあの日

“医師として地域のために尽くす”

東日本大震災から、ひと月しかたたない肌寒い日のこと。支援活動で現地入りした片岡恵一郎医師は、まちを見下ろす丘にたたずんでいました。眼下に広がるのは、津波に飲み込まれ、静まり返った町の姿。人がいない、暮らしがない、なにもない。「わたしは、この光景を目に刻んだ人間として、果たすべき大きな使命を授けられたような気がしました」。そう静かに語る片岡医師は、このときの経験をきっかけに、「もっと人に近い現場で、地域の力になりたい」という思いがふつふつと沸き上がってきたといいます。その後、研究一筋の日々に終止符を打つことを決意。小国町で総合診療医としての一歩を踏み出しました。小国町出身の医師、北里柴三郎の「熱と誠を持てば、何事も成し遂げられる」という言葉を胸に。

小国公立病院
病院事業管理者

かた おか けい いち ろう
片岡 恵一郎先生

熊本県熊本市出身。1996年に大分医科大学を卒業後、熊本大学で循環器内科の臨床や基礎研究に携わる。2012年に小国公立病院に着任後、24時間看取りシステムやKMN(くもとメディカルネットワーク)に小国独自のシステムを融合させたOGCIS(小国郷メディカル情報システム)を構築するなど、病院事業管理者として包括的に小国地域の医療を支えている。



地域住民とともに全世代型のケアシステム構築を目指します



訪問診療に向かう片岡先生

KEIICHIRO KATAOKA



片岡恵一郎先生が誓った

3 Missions

地域医療に
必要な
3つの「i」

Mission 1

inclusive: 包括的な

Mission 2

individual: 個別的な

Mission 3

i(愛): 地域への愛

小国は“高齢化社会の先進地” だからこそ チャレンジしたい ミッションがある



「地域包括ケアシステムの構築は、 私たちの生活と人生の話なのです」

地域のために尽力する医師である父の姿を見て育った片岡医師。大分医科大学を卒業後、熊本大学医学部附属病院等で循環器内科の医師として5年間勤務。さらに研究を深めたいとの思いから、同大で10年間基礎研究に没頭しました。“教員にもなりたかった”片岡医師は、研究のみならず学生の指導にも尽力。プライベートではまちづくり団体に参加し、江津湖でイベントを手掛けるなど、豊かな暮らしを支えるまちづくりとは何かを問い続けていました。もともと総合診療医でもなく、地域志向でもなかった片岡医師でしたが、東日本大震災で芽生えた思いを胸に、2012年、小国公立病院に赴任しました。小国地域は、日本が20年後に直面するであろう構造的な課題に、今まさに向き合っている“高齢化社会の先進地”。自分が老後暮らしたいと思えるモデルを、いま自分で作りたいと考えるようになりました。「地域包括ケアの構築は、高齢者介護の話ではありません。私たちの生活と人生の話なのです」赴任後、医療や福祉など、包括的な医療体制の構築に着手した片岡医師。2014年2月、社会福祉協議会や役場などと連携し、「小国郷医療福祉あんしんネットワーク」を発足。ICTを使ったメディカルケア情報システム「OGCIS」や「認知症カフェひとよこい」、看取りの課題に取り組む「チーム美鳥」、健康長寿を目指す「予防チーム」などを多施設多職種で協力し次々と立ち上げました。



他者に貢献することが自分が幸せであるための必要条件と話す片岡先生

熱と誠を持てば、 何事も成し遂げられる

“新しいことにチャレンジするときは、さまざまな意見が出てくるのが当たり前”と話す片岡医師。「あきらめることは、簡単。困難に立ち向かうときは、あの丘で見た光景を思い出し、自分に与えられた使命を再確認します」。一方で“小国町出身ではない自分には、地域の本当の声が届きにくく、変化の方向を見誤る可能性がある”と感ずることも。「地域の人と触れ合うなど病院外での交流も大切。そのこと抜きには地域らしい医療は提供できません」。

医療のマンパワー不足をICTで補いつつ、プロの手仕事によるきめ細やかな医療を提供する「メディカルアート」構想や、250m四方のエリア内に、医療と介護の要素をコンパクトに詰め込んだ「メディカルタウン」の構築など、思い描くアイデアは尽きません。

「熱と誠を持てば、何事も成し遂げられる」という北里柴三郎の言葉を胸に、病院事業管理者として、そして一人の総合診療医として今日も地域のために医療と向き合います。



優しい笑顔で診療に取り組む



北里柴三郎記念館にて



若手総合診療医対談

Think globally, Act locally!



小国公立病院

まつ

だ

けい

し

松田圭史先生

小国公立病院

みず

はし

ゆ

み

こ

水橋由美子先生

多職種連携にかかわるシステム構築など
幅広い視野を実践的に獲得

松田：私はさまざまな医療ニーズにこたえられるような医師になりたいと思い、総合診療医を目指しました。そういう意味でたくさんの症例に触れることができる小国郷の環境は、毎日学ぶことだらけです。

水橋：そうですね。福祉や介護関係事業所さんなど院外の施設とも連携して、多面的な取り組みがなされているところも、すごく勉強になります。

松田：特に進んでいるな、と思うのが「小国郷在宅医療サポートセンター」の取り組みです。小国公立病院と小国郷内の開業医さんが協力して24時間看取りをサポートするシステムです。

水橋：開業医さんと連携して、看取りのシステムを作っているところは、全国的にも珍しいんじゃないかな。

松田：そうですね。本来なら入院を勧めるような状態の患者さんでも通院や訪問診療を望む方がおられて、そのようなニーズに24時間こたえることができています。

水橋：「しっかり看取ることができました。ありがとうございます」と感謝されるご家族も多くて、支えるシステムが充実していると望んだ最期を過ごすことができる人が増えるんだと日々実感しています。

松田：患者さんの情報を院外の施設の皆さんと共有できるようにICTの環境を整えたことも大きいですね。医師って、病気を診るだけでなく、医療や介護を連携させるシステムづくりとかにも携わることができるんだと視野が広がりました。

ある日の松田先生のタイムスケジュール

07:00 起床
08:00 出勤後外来
12:00 昼食
13:00 小国町役場で新型コロナワクチン接種
13:30 病院に戻り、カルテの整理など
17:00 帰宅後夕食
18:00 帰宅後夕食
19:00 2歳と0歳の子と一緒に風呂
21:00 子どもが寝た後、学会用のパワポ制作
23:00 就寝

小国公立病院

松田 圭史

まつだ けいし

住民と心を通わせ
笑顔と健康を守りたい

水橋：松田先生は、予防医療の活動も精力的になさっていますね。糖尿病対策チーム「チームブルー」の活動とか。

松田：地元のケーブルテレビに出演して、糖尿病予防に関する情報を発信するなどの活動をしています。予防医療とターミナルケア、どちらも経験できることで医師として成長できています。

水橋：私は小国に赴任して2年目なのですが、先輩たちや住民の皆さんがお野菜を持ってきてくださったり、すごく温かく迎えてもらっているのがうれしくて。臨床のスキルだけでなく、“人與人”の付き合いがとても重要で、心を通わせる診療の大切さを痛感します。

松田：私も子どもと一緒にスーパーで買い物していると、いろんな方から声をかけていただきます(笑)。小国郷の皆さんが笑顔で安心して暮らせるように、医療面でしっかり支えていきたいと思います！



ある日の水橋先生のタイムスケジュール

06:00 起床後朝食
07:00 熊本方面の町外から出勤
08:00 病院に到着後、外来
12:00 昼食
13:00 訪問診療
16:00 外来病棟回診
19:00 帰宅後夕食
21:00 家の仕事など
23:00 就寝

がんばる先生のがんばらない時間

アートが
魅力♪



小国公立病院
病院事業管理者
片岡 恵一郎 先生

医療人に不可欠な
“アートの感覚”を
呼び起こしてくれます

時間があるときは「坂本善三美術館」に行きます。坂本善三は、「グレーの画家」と呼ばれる小国町が生んだ世界的な抽象画家です。仕事で緊張状態が続くときは、作品を見ると副交感神経が優位になり、とてもリラックスできます。また感性に直接訴えかけてくる作品は、医療人に不可欠な“アートの感覚”を呼び起こしてくれます。



坂本善三美術館にて

イベント
が魅力♪



小国公立病院
松田 圭史 先生

温泉に公園…。
週末は、子どもと思いっきり
エンジョイ！

休みの日は、子どもと小国の温泉や公園などに行きます。杖立温泉は、昔ながらの湯治場の風情があり好きな温泉です。毎年春になると「鯉のぼり祭り」が開催され、まちの中心を貫く杖立川をたくさんの鯉のぼりが彩り、子どもも大喜びです。



たくさんの鯉のぼりに大興奮♪

大自然
が魅力♪



堀江先生の元気の源は、涌蓋山登山



小国公立病院 院長
堀江 英親 先生

涌蓋山に登り、
リフレッシュ

「小国富士」の愛称で知られる涌蓋山(わいたさん)は、標高1500メートルの山です。山頂からの眺望が素晴らしいので、気が向いたときに一人でふらっと登ります。車で途中まで行けるので、歩く時間はせいぜい30～40分程度。早朝に山に登ってから出勤すると、シャキッとした気分が一日過ごせます。

カフェが
オシャレ♪

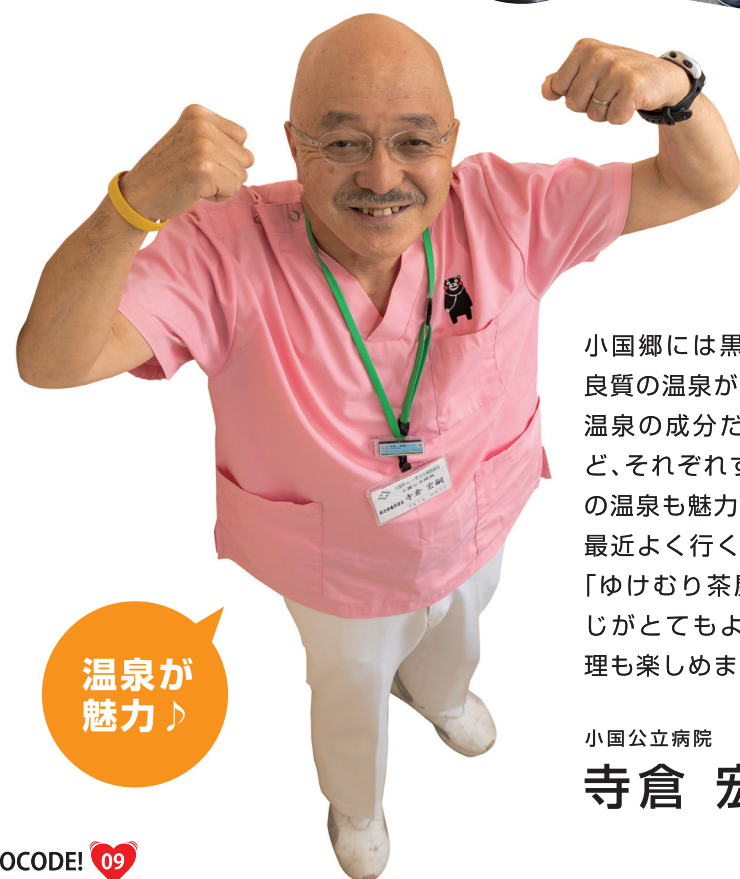
お気に入りのカフェで
ホッと一息

休日に立ち寄るのが「縁屋(えんや)」というカフェです。古民家をリノベーションしたおしゃれな空間でホットサンドやコーヒーを楽しむことができます。地元の美味しいクッキーや無農薬の野菜、小国杉を使った雑貨を購入することもできます。素敵な店長さんの雰囲気癒やされます。



「縁屋」でリラックスタイム♪

温泉が
魅力♪



小国公立病院
寺倉 宏嗣 先生

わいた温泉郷で
リラックス
蒸し料理も最高♪

小国郷には黒川温泉や杖立温泉など、良質の温泉が数多くあります。温泉の成分だけでなく、温度や景色など、それぞれ素晴らしい特徴があり、どの温泉も魅力的です。最近よく行くのはわいた温泉郷にある「ゆけむり茶屋」さんです。ひなびた感じがとてもよく、温泉蒸気で蒸した料理も楽しめます。



「ゆけむり茶屋」で疲れを癒します



小国公立病院
水橋 由美子 先生

小国郷にある 小さなカフェで

小国町在住

高齢者も子どもも、

秋吉志保さん

病気がある人もない人も。

入交律歌さん

“お互いさま”で助け合う理想のまちへ



小国町のカフェ「縁屋」は小国郷の人たちが気軽に集まるパブリックスペースです



小国町にある小さなカフェ「縁屋」。地域の住民によるオンラインフォーラム「コロナ禍を小国郷で乗り越える」のサテライト会場になるなど、高齢者から学生まで、住民が気軽にあつまる地域の社交場として親しまれています。この日も縁屋を営む秋吉志保さんのもとに、一児の母である入交律歌さん、小国公立病院の片岡恵一郎先生、寺倉宏嗣先生など、いろんな人たちが集まりおしゃべりに花を咲かせていました。



左から片岡恵一郎先生（小国公立病院）、入交律歌さん、寺倉宏嗣先生（小国公立病院）、秋吉志保さん

「泣いてる息子の声が大きすぎて、先生の説明が聞こえませんでした(笑)」

「寺倉先生、息子が病気になった時はお世話になりました。診察が終わって症状の説明をしてくださったときに、抱っこしている息子があんまり泣き叫ぶもんだから、先生の話が耳に入らなくて(笑)。本当にすみませんでした(笑)」。

そう言いながら寺倉先生に駆け寄るのは、入交律歌さん。県外から移住してきた入交さんは小国町森林組合に勤務しながら3歳の子どもの子育て中です。寺倉先生は「あんなに泣いてたら、お母ちゃんはしっかり医師の話を聞けないよね。よしよし、次から説明しながら紙に書いてあげるから、家に帰ってからゆっくり読めばいいね」と優しい笑みを投げかけます。

コーヒーを飲みながら何気ない会話を交わす住民たち。ラフなボロシャツ姿の片岡恵一郎先生は、そんな会話に笑顔で耳を傾けています。



子育て真っ只中の入交律歌さん

医師も一住民として、気軽にトーク “貴重な声”に気づくことも

「トイレのドアが重たくて、高齢者や病気の人は開けづらい」

「若い母親向けに、もっとローカルメディアやSNSで情報発信してほしい」

カフェの世間話の中から聞こえてくる小さな声をすくいとり、病院の運営に役立てることも多いと話す片岡先生。「病院に『ご意見箱』を置いてるんですが、あの箱にご意見を入れるのはハードルが高いという声もききます」。そう話す片岡先生にとって、カフェでのひとは、単なるリフレッシュだけでなく“小国郷の医療がこうなるといいな”という住民の声を聞くことができる貴重な場になっているようです。



母親を連れて月1回通院しているという秋吉志保さん

住民もまちの健康を支える “医療チーム”の一員

一方で住民の皆さんにとっても、医師と気軽に話せるひとは大切な時間です。「先生とお話させてもらうことで、食事や運動など、自分や家族の健康を保つために暮らしの中でできることって意外と多いんだなと気づきました」と話すのは、月に一度診察のために母親を病院に連れていくという秋吉志保さん。“住民である自分もまた地域医療やケアを向上させていく医療チームの一員”という意識が、住民の中にも生まれています。

もともと地域住民のつながりが強い小国郷。病気や障害がある人もそうでない人も、高齢者も子ども、そして親のケアをする人も、子どものケアをする人も。それぞれの多様性を受け入れ、みんなで足りないところを補い合いながら暮らしています。全世代にわたるケアをまちぐるみで取り組むところ、真の豊かさははぐくんでいくのでしょう。



地域医療の充実が全世代のいきいきとした暮らしを支えている

Why GP?

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！結婚、出産、育児とライフステージが変化する女性が、医師としてキャリアを維持し、働き続けるためには？などのテーマで、女子トークを繰り広げました。

天草市立新和病院 総合診療科 早川香菜美先生(中央)
熊本大学医学部医学科5年 野口実奈さん(右)
熊本大学医学部医学科3年 阿部貴美香さん(左)
(TULLY'S COFFEE熊本大学病院店カフェテラスにて)

地方の病院ってすごく忙しいんですか？

早川先生：皆さん、こんにちは。天草市立新和病院で総合診療医として働いています。医師として働き始めて6年目です。

阿部：よろしくお願いします。わたしは小学生の頃に入院をして、その時の不安に寄り添ってくださったお医者さんにあこがれて医師を目指しました。

野口：私は理科の授業でIPS細胞について学び、医学が進歩することでたくさんの人を助けることができるんだと思ったのが医師を目指したきっかけです。どうぞよろしくお願いします。

阿部：先生は天草市で総合診療医として働いておられますが、医師が不足しているといわれる地方で働くことは、大変じゃないですか？プライベートの時間はとれるんですか？

早川：初期研修修了後は、人吉市や上天草市などの病院に勤務しました。忙しいときもありますが、基本的にプライベートの時間は取れますので安心してくださいね。一概には言えないのですが、私の経験から言うと地域の病院の方がアフターファイブに比較的時間に余裕がある印象です。

阿部：当直とかもされるんですか？

早川：はい、しています。勤務する病院にもよりますが、当直は少ないけれど、緊急時にオンコールで連絡が来る病院もありますし、完全当直制のシステムを採用している病院ならば当直は週に数回ありますが、それ以外の時に連絡が来ることはありませんでした。病院によって採用しているシステムが異なるので、あらかじめ調べておくといいかもかもしれませんね。

家庭と仕事の両立ができるか不安です

野口：結婚して、家庭と仕事の両立ができるのか心配です。

早川：私は結婚していないのですが、周りには結婚して育児をしながら総合診療医として活躍している女医さんもおられますよ。育休を取ったり、時短勤務や当直免除などを活用しながら女医としてキャリアを積むことは可能です。保育園も地方の方が空きがあると聞きますし、いずれにしても育児と仕事の両立は、女性一人でできることではないので、パートナーやご家族、勤務する病院の理解とサポートが必要ですね。

野口・阿部：熊本県でも、実際に子育てしながら地域で働いておられる女性の総合診療医の先生がいらっしゃるって聞き、安心しました。

“人”にしっかりと寄り添う医療にやりがい

野口：早川先生は、総合診療医になってよかったと思う時はどんな時ですか？

早川：総合診療医は、外来や入院など病院だけで医療を完結せずに、在宅診療に伺ったり、ご本人や周りの人の思いなどにしっかり向き合います。“人”にしっかりとかわりながら最善の医療を提供することで、患者様やご家族に喜んでいただいたときはとてもうれしいですね。“女性の先生は話しやすい”と心を開いてくださる患者さんも多くて、総合診療医は、女性にとってやりがいのある仕事だと感じます。

阿部：総合診療医は、幅広く知識を持っておかなくちゃいけないように感じるんですけど、すべてのことに精通するのは大変じゃないですか？すごく不安です。

早川：おじいちゃん、おばあちゃんから小さな子供まで診療しますので、幅広い知識は必要です。一方で、気になる症状の患者さんがいたときは、自分一人で抱え込まず、より専門の検査ができる病院に申し送りしたり、同僚の先生や学生時代の友人に相談したりしています。“なんか気になるな”と瞬時に判断する力を養うには、経験を積んでいくことが大事かなと思います。

野口：院外の勉強会などにも参加する機会がありますか？

早川：最近はオンラインの勉強会が充実しているので、本当にありがたいですね。天草に住んでいても平日の診療が終わった後に、サクッと勉強会に参加できるなんて、コロナ前だと考えられませんでした。

阿部：ところで、地方に勤務する女医さんって、ぶっちゃけ“出会いの場”ってあるんでしょうか(笑)？

早川：いっぱいあるわけじゃないですけど、バレーボールやバドミントンなど地域の運動系のサークルとかに入るといろんな出会いがありますよ。あとはお世話好きの看護師さんが紹介してくださったりとか(笑)。

学部の間は、未来の“同志”です

野口：学生時代にこれだけはやっておいた方がいいってことはありますか？



熊本大学医学部医学科3年
阿部貴美香さん



熊本大学医学部医学科5年
野口実奈さん

早川：とにかくわからないことは周りの人に聞いて、その場で解決しましょう。医師として経験を積んでもわからないことはできますし、経験を積みば積むほど「わからない」ってなかなか言いづらくなることも事実。その場で疑問を一つ一つ解決する姿勢は、今後医師としてやっていく上でとても大切です。あとは、コロナ禍ではなかなか難しいかもしれませんが、いっぱい遊んで、いっぱい友達を作ること。学部の人たちは、今後いろんなことを相談したり、支え合ったりする“同志”のような存在になると思います。

野口：早川先生、今日は貴重なお話をありがとうございました。患者さんに信頼されるような医師になれるよう頑張ります。

阿部：わたしも患者さんのちょっとした変化にも気づけるような心配りができる医師になれるように頑張ります。

早川：目標をもって頑張っておられるお二人のお話を聞き、大変頼もしく思いました。今は時短勤務や当直免除といった形で女性医師が働くことは、特別なことではなくなってきました。いろんな働き方があるので自然体で頑張っていきましょう。



医学部医学科1年
福田 真也さん(菊池郡菊陽町出身)
最近、ドライブにはまっています。自分の行きたいところへ自由に移動できて、新しいものに出合える感覚が楽しいです。学校生活は、ユニークで頼りになる仲間がいて充実しています。酵素や経路など、医学用語を覚えるのに苦労していますが、仲間と励まし合い、何度もレジュメを読み直して頑張っています！



医学部医学科2年
山口 真子さん(菊池郡大津町出身)
バドミントン部に所属しています。先輩と試合をして、自分が思うようなプレーができた時がとても楽しいです。好きな授業は「解剖学」で、人体の構造の精巧さを実感しています。将来は、地域の人々が体の不調について気軽に相談したいと思ってもらえるような医師になりたいです。

Message corner

学生の“今”に迫る
「熊本大学医学部 学生からのメッセージ」



医学部医学科2年
平木 亨弥さん(天草市出身)
解剖実習が週に3、4回あり、集中力や体力を必要とするため、休日はギターを弾いてリフレッシュしています。高校生の時に父に教えてもらって始めたのですが、今では弾ける曲の幅が広がったのでとても楽しいです。将来は、地域に深くかわかり、患者さんに信頼してもらえるような医師になりたいですね。



医学部医学科5年
天野 ゆりさん(熊本市出身)
SNSで気になるお店を探して、スイーツ巡りをしています。私が医師を目指したきっかけは「Dr.コトー診療所」というドラマを見たことです。離島の診療所で住民の生活に関わりながら真摯に患者さんに向き合う姿に感動しました。私も目の前の患者さんに対して、その人の生活背景を含めて向き合うことができる医師になりたいです。



入浴にまつわる事故の特徴と注意点

冬季の入浴は、さまざまな事故が起こりがちです。
入浴時の注意点を熊本大学病院総合診療科の佐土原道人先生に聞きました。

Q: 入浴にまつわる事故には、どのようなものがありますか？

A: 一時的な血圧低下による失神や転倒による外傷があります。気分不良や熱中症のような症状のいわゆる「湯あたり」で済めばいいですが、時に死に至ることもあります。家庭内で起こる不慮の事故死の1/3が入浴による溺水や溺死で、これは交通事故に遭う確率に匹敵します。死亡に至る場合の9割が家庭内で起きています。

Q: 入浴で「ヒートショック」ということを耳にしますが、どのようなことでしょうか？

A: ヒートショックとは、急激な温度変化による血圧の急な上昇と下降で起こる体調の変化をいいます。冬季の寒い脱衣所で体が冷やされ血圧が上がり、次に浴室で温かいお湯につかると血管が開いて急激に下がります。さらに、血圧の低下で意識が落ちて、お湯で溺れることもあります。

Q: どのような人に注意が必要なのでしょう？

A: 入浴中の事故の9割が65歳以上の高齢者に起こります。高齢者は、動脈硬化や自律神経の力の低下、外気やお湯の温度変化に対応できないことなどが原因で、事故が起こりやすくなっています。中でも、高血圧、心臓疾患、糖尿病などの基礎疾患がある方は特に注意が必要です。また、アルコール摂取後、食後すぐ、降圧薬、睡眠薬などの服用後の入浴も注意が必要です。入浴の際に周囲の方に知らせておくことや、独居の方も体調不良の際の連絡手段を考えておくことも重要です。

Q: 入浴の事故を防ぐためにはどのような注意が必要でしょうか？

A: 特に基礎疾患のある高齢の方は以下のことに注意して入浴しましょう。

- 脱衣所を暖めて脱衣を行い(冬季でも約18度)、脱衣所と浴室の温度差がなくす
- かけ湯をしてから浴槽に入る(手足の先から体の中心に向かって数回に分けてかけ湯をし、段階的に体を温度にならす)
- 熱過ぎる温度のお湯は避ける(湯温41度以下、お湯に浸かるのは10分以内が目安)
- めるいお湯でも長時間の入浴は避ける(リラックスして、眠り込んでしまうことがあるため)
- 入浴前に水分補給をしておく(コップ1～2杯は必要)
- 飲酒・食事、服薬直後の入浴は避ける(血圧低下、意識低下して溺水しやすい)
- 体調の変化があればすぐに助けを求められる環境を整備しておく



教えてくれたのは

熊本大学病院 総合診療科
佐土原 道人先生

地域の人々が健康に暮らすために へき地医療のさらなる充実に向けて尽力

—熊本県へき地医療支援機構の取り組み—

熊本県のへき地における医療の充実や、へき地に勤務する医師のサポートなどを行う機関が「熊本県へき地医療支援機構」です。今回は、同機構の専任担当官であり、医師でもある中本弘作先生に同機構の取り組みについて聞きました。

医師の地域偏在解消に向け、へき地の医療機関に医師を派遣・調整



熊本の病院や自治体を熊本市県医療政策課の職員とともに訪ねる機会が多いと話中本先生

熊本県の医療施設に従事する医師数(平成30年:5,091人)は、その6割が熊本市に集中しています。平成28年から平成30年の間に熊本市内の医師数が7人増加したのに対し、熊本市外の医師数は83人増加するなど、熊本市外の医師数は増加傾向にあるものの、いまだに医師の地域偏在は大きいのが現状です。交通条件や地理的条件等に恵まれない山間地域や離島等のへき地において住民の方々が健康に暮らしていくためには、医療の確保が極めて重要な課題となっています。

「熊本県へき地医療支援機構」は、へき地診療所における安定的な医師確保に向けて、同診療所を抱える市町村と今後のへき地医療のあり方についての協議を行っています。また自治医科大学卒業医師、県修学資金貸与医師、熊本大学病院に設置する寄附講座に所属する医師及び社会医療法人等からへき地診療所に派遣する医師について、地域の実情を踏まえた一体的な医師派遣調整を行っています。

へき地等の医療機関に勤務する医師の キャリア形成や生活等の不安に寄り添う

医師がへき地等の医療機関への従事を敬遠する理由として、専門医志向の高まりや勤務環境、生活環境に関する不安が挙げられます。特に20代の若手医師は、専門医資格の取得や更新に対する関心が高く、地域におけるキャリア形成に関する悩みや不安も抱えています。

同機構では、へき地に勤務する自治医科大学卒業医師、県修学資金貸与医師と定期的に面談を行い、勤務等に関するサポートを行うとともに、電話やメールで個別相談にも応じるなどの支援活動を行うことで、医師の不安の解消に努め、希望に寄り添っています。



県修学資金貸与医師キャリア形成プログラムについて課内で打ち合わせ

地域医療に従事した経験を生かししっかりと支えていきたい

へき地診療所の勤務は、貴重な体験ができるチャンスです。私自身、牛深出身で、自治医科大学卒業後、公立多良木病院などで長年内科医として勤務した経験があるので、その経験を踏まえ、へき地の医療に従事する医師が抱える不安や悩み寄り添っています。へき地勤務を経験した医師たちと話をしていると、当時の経験を笑顔で振り返り、誇りをもって語られることが多く、地域医療に従事することのやりがいや学びの大きさを実感することも少なくありません。これからも医師のキャリア形成が叶うような働き方の提案や、女性医師でも不安なくへき地の医療機関に勤務ができるよう、医師たちが働きやすい環境を整えるためのさまざまな仕組みづくりに取り組んでいきたいですね。



熊本県健康福祉部健康局医療政策課
審議員
熊本県へき地医療支援機構
専任担当官

中本 弘作先生

ある日の中本先生の スケジュール	
9:00~12:00	自治医科大学卒業医師面談
13:30~14:30	県内の自治体が来庁し、へき地診療所のあり方などに関する打ち合わせ
14:30~15:00	課内打ち合わせ
15:00~15:30	電話やメールによる医師からの個別相談対応
16:00~17:30	熊本大学病院診療科との意見交換
18:00~20:00	県修学資金貸与医師面談



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。「熊本県へき地医療支援機構」は、同課内に事務局を置いている

学生が
企画！

「地域医療ゼミ」で地域医療の 課題などをディスカッション

熊本県地域医療支援機構では、月に1回、学生たちが企画運営する「地域医療ゼミ」を行っています。今回は、7月のゼミを企画した医学部医学科5年生の事前会議に密着！有意義なゼミになるように活発に意見交換がなされました。



司会進行役、ディスカッション時のグループ分けの係など、当日の役割分担もチェック



7月15日にオンラインで行われた令和3年度第4回「地域医療ゼミ」参加者の皆さん

「地域医療ゼミ」は、医学科地域枠の学生が中心となって行うゼミ形式の勉強会。将来、地域医療に携わる学生たちが、地域における医療の課題や問題点などについて学びを深めることで、やりがいをもって地域医療に貢献するマインドを育てようという目的で企画されています。内容は、学生たちによるディスカッションや、地域医療に従事する医師や卒業生の講演会などさまざまな切り口で行われ、多いときは40人程度が参加します。

「みんなが発言しやすい雰囲気づくりは？」 など、活発に意見交換

今回のゼミは「地域診断～統計データから阿蘇地域を診る～」というテーマ。事前打ち合わせでは、企画運営を担当する5年生の渡邊光紗さん、野口実奈さん、天野ゆりさんが、高柳宏史先生のサポートのもと、ゼミの進め方や内容について議論を重ねました。「具体的にどんなふうに話を進める？」「みんなが話しやすい雰囲気を作るためにはどうすればいい？」など、それぞれの意見を出し合い活発に議論。「地域の医療や介護に関するデータを調べるだけでなく、実際に医師として働く上での不安についても意見を聞いてみては？」など、学生目線のアイデアがどんどん生まれます。当日のオンラインディスカッションでは、渡邊光紗さんが司会進行を務め、阿蘇地域の3つのエリアについて、人口に対する医師数の割合や診療科の偏り、高齢者介護や通院の利便性などについて活発な意見交換がなされ、学生たちにとって学びの多い時間となりました。



「地域医療ゼミ」幹事学年(医学科5年生)



渡邊光紗さん

野口実奈さん

天野ゆりさん



「医師会の「地域医療情報システム」というサイトにアクセスして、地域ごとの医療資源を調べながら、ディスカッションを進めよう」とアドバイスする高柳先生

地域医療の課題に向き合い
幅広い視野を身につけて
ほしいですね

地域医療支援センター特任助教

高柳 宏史先生

地域医療ゼミでは、医学の専門知識だけでなく、地域医療に関する課題を、さまざまな切り口で取り上げています。下級生にとっては学部先輩と“縦のつながり”ができる場であり、上級生にとっては、ゼミを企画運営することで、地域医療への気づきやモチベーションアップを図る場となっています。また実際に地域で活躍する専門医や卒業生の話を聞くことで、専門医としてのキャリアプランを考えるきっかけにもなります。今年度は、コロナ禍によりオンライン開催がほとんどですが、熊本県出身の自治医学生に参加を呼び掛けるなど、オンラインならではのメリットも生まれています。大学を越えて、将来熊本の地域医療を支える学生同士が語り、交流し、学び合う貴重な場となっています。ゼミに参加することで、地域医療の課題に向き合い、医療人としての視野を広げてほしいですね。

