



みなさん、お元気ですか。早いものでもう梅雨入りです。大阪から神河町に到着すると冬は雪が舞い、夏も時々晴天の大阪から到着したのに雨、なんてこともありますね。昨年私は夏に新田で家族キャンプをしたのですが、数時間スクールに見舞われ、テントがびしょり濡れてしまいました。でも、とっても楽しかったです。

総合診療NEWS



神崎高校で講演「みんなが笑顔でいられるように」を実施しました！

5月12日、今年の「高校生と医学生のための地域医療体験」の紹介もかねて、神崎高校にお邪魔し当講座（地域総合医療科学寄附講座といいます）教授、鈴木先生が講演をさせていただきました。

地域って何？医療って何？

『医療の目的は病気を治すことだけではなく、人を元気に、いつまでも元気にいられるように暮らしを支えること。』

『総合診療という分野は、臓器をみる側面よりその地域のニーズにこたえることをめざしていること』

など、生徒さんにマイクを時々向けながらお話を進めました。

神崎高校の生徒さんはシャイなので、マイクをむけられても恥ずかしがりながらでしたが、質問をしてくれたり、答えてくれたりと参加してくれました。昨年、「高校生と医学生のための地域実習」でお世話になったI君が私たちをみつけて挨拶にきてくれましたよ！とっても元気そうでした。

暮らしを支える医療、どこまで高校生生の心に響いたかな。



今年も「高校生と医学生のための地域医療体験」お世話になります！！

1年は早いもので今年も地域医療体験の準備がすすんでいます。今年は8月16日（木）～19日（日）で地元高校生4人、東京広尾学園2人、大阪高槻高校2人の高校生と、大阪医科大学の医学生たちがお世話になります。今のスケジュール案は以下のようになっています。

1日目 8/16 (木)	14:00～ 開会式（院長ごあいさつ、オープニングレクチャー等） 14:50～ 地域医療レクチャー 15:30～ 神河町地域診断ワークショップ 18:30～ バーベキュー
2日目 8/17 (金)	9:00～ 訪問看護・訪問リハビリテーションレクチャー・実習 13:30～ 訪問看護・訪問リハビリテーション振り返り・発表 15:00～ 民泊
3日目 8/18 (土)	13:00～ 手術室体験 13:50～ 医療のデモ体験 14:40～ 地域医療レクチャー
4日目 8/19 (日)	9:00～ 振り返り 10:30～ 発表・ディスカッション 12:30～ 閉会式

すでに地元の高校生からは4人の応募がありもうすぐ東京広尾学園や高槻高校からも参加者が決定する予定です。初日のWS、夜のBBQなどは職員、地域のみなさんにも参加いただける内容ですので、ぜひふるって高校生たちとの時間にご参加ください。

教えて！

神崎の総合診療

神崎総合病院では月に1回、総合診療部長の中山先生が中心となって「総合診療セミナー」を開催しています。各科の現状をそれぞれの先生がお話しされたり、スキルアップにつながる内容を実施したりしていただいています。

4月に担当枠をいただき、「後輩たちがやってくる！人を育てる視点とフィードバックのコツ」を実施させていただきました。総合診療の専門性の一つに「責任性」というのがあります。振り返り、診療に責任をもつ。その一環として人を育てるという視点は、非常に大事なことになってきます。人が育つ組織は、組織が育つ。

レクチャーではメタ認知のお話し、フィードバックのコツなどをお話しさせていただきました。いただいた感想からは、とても前向きな言葉をたくさんいただきました。またニーズがあれば、ぜひお話をさせていただきます。

「人として」って
教えられるのか？



患者さんにも、
学習者にも理由が
あります。

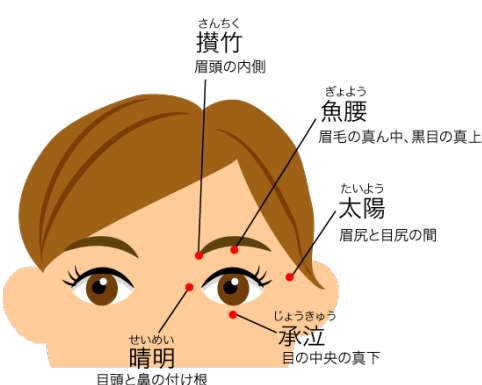


ふつうの病気をふつうにみる～総合診療医のなんでも～



頭痛

筋緊張性頭痛（肩や首のこりから来る頭痛）や、片頭痛だと思っている頭痛の中に、眼精疲労からくる頭痛がよく混じっています。長時間のパソコン作業や、ゲーム・スマホ、もしくは仕事上の細かい作業などがきっかけになっていることもあります。診断するときは、目のまわりの骨のくぼみ（絶対に眼球はおさえない！）から、ちょうど眼鏡をかける耳までのラインをおさえみたときに、眼精疲労のツボ（図）が1か所でも「痛いっ！」



となれば当たりです。治療は、毎日これらのツボをゆっくりマッサージすること、お風呂で温めたタオルで目をあたためてあげること、お風呂からあがったらTVやスマホでもう目を使わないようにして寝ること、を根気よく続けることです。一度みなさんも押さえてみてください。



暑中お見舞い申し上げます！本当に暑い日が続き、体調管理が難しい毎日ですね。神河町はこれまで朝夕は涼しかったこともあったか、空調をかけていないご高齢の方が多く、その多くが体調を崩して受診されています。10年前とは平均気温が違う今の時代に、「がんばらずに」体調管理をできる環境調整が必要になってきていますね。それにしてもこの暑さ、地球はどうなってしまうのでしょうか・・・。今回は熱中症特集です

総合診療NEWS

「高校生と医学生のための地域医療体験2018」いよいよです！！



毎年お世話になっている高校生と医学生のための地域医療体験ですが、8月16日からの4日間にせまってきました。今年も神崎高校、福崎高校、高槻高校（高槻市）、広尾学園（東京）から8名の医療職をめざす高校生たちが集まってくれます。また、各チームリーダーとして大阪医科大学5年生の医学生たちが参戦してくれます。充実した4日間になるように、私たちスタッフもがんばりますので、ご協力いただく病院の皆様、どうかよろしくお願いたします。

ふつうの病気をふつうにみる～総合診療医のなんでも～



熱中症

熱中症は気温があがってくる6月頃から患者さんが増え始めます。総務省消防庁報告データによると、年齢層別では65歳以上の高齢者が最も多く、2013～2017年は全体の46～50%で推移しています。熱中症はスポーツなどをする若い人ではなく、高齢者にもっとも多く、死亡例も高齢者に非常に多くなっているのです。http://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_1-3.pdf



図1-5 熱中症による救急搬送数 (5月～9月) (総務省消防庁データより(小野作) 2007～2009年は7～9月、2010～2014年は6～9月)

熱中症のうそ・ほんと

1)冬でも熱中症死亡例がある?! → ほんと

実は「暑熱順化」といって高温に対する適応ができていないと、スポーツ症例で冬の熱中症死亡例も報告されています。人間の体は4月、5月、6月と気温があがっていくに従って、「暑さに体を慣らす」ことが大切で、この期間にずっと冷房のきいているところだけにいたり、そのような方が急に暑い環境にでたときに体が適応できずにいっきに重症の熱中症になると考えられています。

2)熱中症予防にはスポーツドリンクが最適?! → △

実はスポーツドリンクは糖分が多く、熱中症を予防するのに必要なナトリウムがやや少ない成分になっています。本当におすすめなのはORSとよばれる「経口補水液」。消化管からの吸収がスポーツドリンクよりよく、ナトリウムのバランスも良く作られています。家でも作れるので参考にしてください。

家でも作れるORS. 1Lの水 1~2gの食塩 大さじ2~4杯 (20~40g) の砂糖

3)どんな人が要注意??

熱中症のリスクが高い人のリストをあげます。

熱中症リスクチェックリスト

チェックが多ければリスクが高いこととなります

<本人の自覚症状や習慣>

- めまいや立ちくらみを起こすことがある
□春先や梅雨時に体調を崩しやすい
□暑い日には体がだるくなったり、ボーっとしたりする
□夏バテで食欲が低下しやすい
□汗をかきにくい
□のどの渇きを感じにくい 暑さを感じにくい
□厚着をするほうである

- 日常的に水分をとる量が少ない
□アルコールをよく飲む(二日酔いや日中から酔っている可能性)
□過労や睡眠不足が続く
□日頃暑さに慣れていない、運動習慣がない
□朝食をぬくことが多い コーヒーなどのカフェイン摂取量が多い
□自分で医療機関に行く交通手段がない
<身体的リスク>
□心臓病、糖尿病、腎臓病、高血圧などの持病がある
□血圧降下剤や利尿薬など利尿作用のある薬を服用している
□65歳以上である
□精神疾患の薬、抗てんかん薬、抗アレルギー薬を飲んでいる
<環境・行動>
□畑や田んぼに日中長時間でることがある
□部屋の風通しが悪い
□独居である
□エアコンがない扇風機がない
□温度計が部屋にない
□テレビがないので天気予報(気温の予報)がわからない

4)その塩、本当に必要ですか??

日本人は他の国に比べてもともと塩分を多くとります。熱中症が心配だからと塩飴や、塩の多いものを摂りすぎることむしろ、高血圧になったり心不全が悪化する例が多くあります。熱中症予防に塩分が必要なのは、スポーツ選手や屋外の仕事のような激しい身体運動の人が中心だということは覚えておきましょう。

日本人は常に10g以上の塩をとっている



5)屋外での活動には、環境省のサイトを参考に暑さ指数を確認!

暑さ指数が31を超えると熱中症の危険が増すとされています。「今日は〇時ごろは暑さ指数が高いから活動は夕方しよう」といった地域や学校あげでの工夫が必要だと思えます。

環境省 熱中症予防情報サイト. Includes a screenshot of the website showing WBGT index and weather forecasts.

総合診療は予防医療を大切にします

総合診療は今回の「熱中症の予防」といった、「病気になる前に食い止める」「健康な人は健康なまま長く維持できる」ということを大切にします。また次回以降、この予防医療についてもお話していこうと思えます。



高校生と医学生のための地域医療体験2018 報告特集号

すっかり秋の風がふき、肌寒いと感じることが増えました。大変遅くなりましたが今年も神崎総合病院を舞台に開催された「高校生と医学生のための地域医療体験2018」の報告をしたいと思います。今年は地元からは神崎高校生3名、福崎高校生1名、大阪高槻高校から2名、東京広尾学園から2名の8名の高校生が集まり、医学部5年生となるリーダーたちとチームを組んで、取り組んでくれました。

神崎総合病院の皆さん、地域のみなさんには準備段階から大変お世話になりありがとうございました。どんな4日間だったかをご報告したいと思います。

1日目

神河町ウェルカム企画として神崎総合病院の職員さんや神河町で地域のために働く方々に集まっていただき、「神河町まるみえワークショップ」を行いました。前半では神河町で知って欲しいこと、後半では高校生たちが医療・福祉の仕事を知るきっかけとして「お仕事のリアルQ&A」を行い、最後に各職員さんから高校生、医学生にむけてアツイメッセージをいただきました。



2日目

2日目のメインは訪問看護、訪問リハ実習です。医学生も大学ではなかなか、「暮らしの中で、暮らしを支える医療」に触れる機会がありません。高校生たちもまったく初めての体験、この実習が参加学生に与えるインパクトは毎年絶大です。午後からはいよいよ民家さん宿泊へ。神河町の皆様、お世話になりました。



3日目

午前中は地藏盆のお手伝いや、都会ではできない川遊びを体験し地域の空気をいっぱい吸って帰ってきた学生たち。午後には神崎病院の先生からのお話を聞いてこの地域ならではの医療について考えました。宿舎に帰ってからはこの実習で感じたことなどを本音で語り合い、夜が更けていきました。



4日目

いよいよ最終日。4日間の感謝をこめてのまとめの発表です。多くの方に聞きに来ていただきありがとうございました。本当にお世話になりました。地元の高校生と別れるときには泣き出す学生もいて4日間のいい時間を感心させてくれました。



5日目 (大阪組)

5日目は広尾学園と高槻高校の学生が参加し、大阪医科大学のキャンパスを現役医大生と散策したり、午後からお世話になった生理学教室では「ゼブラフィッシュ」に出会うことができました！みんないい顔で帰って帰りました。昨年度参加した学生たちも飛び入り参加してくれ、にぎやかな1日となりました。



高校生と医学生のための地域医療体験を終えて

公立神崎総合病院 総合診療部長 中山一郎

『高校生と医学生のための地域医療体験』も今年が4回目となります。初回より関わらせて頂いていますが、当初は地域医療の現場で医療職の実態を見て頂くといった見学的な要素やおもてなし的な部分が多かったのですが、徐々に内容や取り組みも進化を遂げ、今回は、実際の地域医療の現場で体験を通して感じ、考えてもらうといった体験学習だったのではないのでしょうか。

当地に来て2日目に訪問実習、その夜に民泊を体験した学生さんたちはこの日にじっくり神崎に溶け込んだみたいです。そして「地域医療」の「地域」を深く知ってもらった点に関して、訪問先の皆さん方や民家さんのご家族様のご協力にご尽力には心より感謝の意を表したいと思います。

さて、3日目は手術場見学やデモ体験など、病院で実際に行っている医療の一端垣間見て頂きましたが、目を輝かせて取り組んでいた学生さんたちが印象的でした。そして、最終日の4日目に、学生さんたちに今回の体験学習の振り返り発表をして頂きましたが、この僅か4日間で、若い彼ら彼女らの多くが医療職に興味を持ち、しっかりと自身の将来にも向き合った素晴らしいプレゼンテーションを披露してくれました。神崎で『地域医療体験』を味わった学生さんたちの将来の活躍が楽しみです！！

公立神崎総合病院 院長 宮原誠二

4回目を迎えた「高校生と学生のための地域医療体験」の最終日恒例の体験発表を聴きながら、今年も参加してくれた生徒や学生の皆さんにとって意義深い日々だったように思え、ほっとしました。

今年は特に我々病院スタッフにとっても得るものがあったのではないかと、実感できたことは非常に大きな収穫で、来年以降の取り組みに向けてのヒントやエネルギーをいただいた気がしております。

これもひとえに、ご多忙の中で色々とお話を伺ってくださった鈴木先生と三澤先生のおかげによることと、この紙面をお借りして心から感謝申し上げます。個人的には、夜のディスカッションへの参加が、嬉しい収穫でした。

一方で、20分のレクチャーや夕食時の会話などの限られた時間の中、彼らが最も興味を抱くこと・知りたいことを、アンテナを高くして効果的に伝えてあげられなかったという点が反省点でしょうか。

いずれにせよ、この企画は生徒や医学生のためだけのイベントでなく、私たちにとっても地域と一緒に考えていくきっかけとなる貴重な日々だと思います。医療資源の過疎化に悩む地域では、医療者と、中高生等を含めた住民とが一緒になって、地域の医療における将来像を議論する場を設けているようです。我々も病院の将来に不安を抱くばかりでなく、行動に移すための機会を与えてもらっていると捉える必要があるのではないかと感じています。次回はさらに参加者を早くから募ったり、企画会議を開催するなどの対策を講じ、もっともっといい形に発展させていきたいと考えています。

最後になりましたが、院内での様々な企画やバーベキュー、民泊など、多種多様なご協力ご尽力をいただいた全ての方々に、心よりの感謝を申し上げます。

ほんとうにありがとうございました。