

healthycolumn
健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院
便り



診療部長 松本賢治

総合診療科について ～(2)総合診療科と内科の違い～

総合診療科は2018年の新専門医制度から基本的な専門科の1つになっています。内科や整形外科と同じ専門科です。つまり、内科とは違います。では、どこが違うのか。

内科は、内科の病気が診療の対象です。心臓の病気をみる循環器や肺の病気をみる呼吸器など内科全般の病気をみます。逆に言うと、内科以外の病気は基本的にはみません。特に、大きな病院や都会のクリニックではその傾向が強くなります。

一方、総合診療科は、病気を診療の対象としていません。ここが大きな違いです。決して病気をみないということではありません。診療の対象は、皆さんや皆さんの家族、皆さんの地域全般になります。〇〇病のAさんという見方ではなく、Aさんに〇〇病があると

考え、あくまで主体は病気ではなく、Aさんなのです。こういう意味で総合診療科の専門は「あなた」なのです。得手不得手がありますが、皆さんに困ったことがあれば、診療科を区別せずに対応します。しかし、全てできるわけではありません。できないことはできる人をお願いします。さらに、皆さんの気持ちや性格、家族関係や仕事、周辺の環境などを考慮して、皆さんに一番良いと思われる対応を相談しながら決めていくことができます。私の外来に来られている方は、根掘り葉掘り聞かれて迷惑かもしれませんが、実は皆さんのことをよく知ることこそ、最良の医療を提供するための第一歩なのです。ただのお話し好きのおじさんではないのです！

ここで前回の解答。飯南病院に内科医は何人いるか？「私の答え」は0人です。総合内科専門医はいますが、総合診療医としてのマインドをもって診療にあたってくれています。次回、「総合診療医のどこに専門性があるのか！」です。

保健福祉センター
便り

9月10日～16日は「自死予防週間」

～「誰も自死に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自死対策を推進～
本町では、令和6年度、自死予防計画「健康まごころ推進計画」の策定に向けて、話し合いを進めています。

大事なことは2つ

■自分のこころの状態を知っていますか？

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころとからだの健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる

からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりする
- 下痢や便秘になりやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

■悩んだときに相談できる人はいますか？

●厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」
電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介しています。



●知らせてほしい、心のSOS。
厚生労働省



広島広域都市圏通信

広島広域都市圏連携事業の取組の一環として、9月7日(土)に東京で開催される「移住フェア」に参加します。当日は、島根・広島・山口から23の市町が、東京交通会館に集まり、住まいや仕事など移住に関するさまざまな情報をお伝えするほか、個別相談も行います。

当日のトークイベントには、頼原の「星の宿り」のマスター前田一光さんも登壇。先輩移住者としてお話ししていただきます。首都圏にお住いの親戚や知人友人に、ぜひお声がけください。飯南町ブースでお待ちしております。

【ひろしま広域都市圏移住フェア2024】

●日時 9月7日(土)11時～16時

※10時30分開場

●会場 東京交通会館12階
カトリアサロンB(東京都千代田区有楽町2-10-1)

今後、広島広域都市圏の情報提供していきますので、ご覧ください。



移住フェア
ホームページ



広島広域都市圏
マスコットキャラクター
ひろしま都市犬はっしー



みんなでつくる!

笑顔あふれる飯南暮らし



「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

第4回「安心安全で心豊かに暮らせる志々を目指して」
～ボランティア組織による毎月の「声かけ訪問活動」～

志々地区集落支援員の桐原、渡部が地域での活動をレポート



桐原集落支援員 渡部集落支援員

■はじまり

高齢化が進み、「訪問活動の負担が年々大きくなっている」との民生児童委員の声を受け、9年前に住民による「声かけ訪問隊」を結成しました。

■ボランティアと声かけ先

「声かけ訪問隊」は志々地区の住民ボランティア約30人に加え、社会福祉協議会、志々駐在所、保健師がメンバーとなり活動。ローテーションを組み、1人が年4回程度訪問に参加します。月1回、2人1組のペアになり、それぞれ10世帯～15世帯の高齢者宅を訪問。ペアは異なる自治会同士の人にする事で、地区全体のつながりづくりにもなっています。

■訪問先からの相談や気づき

訪問先は一人暮らし、高齢者世帯、要支援者等の65世帯。訪問先では困りごとが起きたときの連絡先を記したチラシを配ります。気づいた困りごとや体調の異変、暮らしの状況などは訪問後に、関係機関へつないでいます。

■「声かけ」から得るもの

ボランティア同士が、自分の自治会だけではなく、志々地区全体を知り、地区内での知り合いを増やすことは、防災活動の側面もあります。人と人がつながり、普段から心安くなることで、助け合いの機運が高まります。今後も地域住民みんなで、住みよい地域づくりを進めていきます。



声かけ訪問隊の皆さん

「ここがポイント」

- 異なる自治会同士で2人1組ペアを作ることで、住民のつながりの幅を広げる
- 社会福祉協議会や駐在所など、専門機関と連携して活動することで、地域内の多様な課題に素早く対応する仕組みを作る