

健康コラム

healthycolumn

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

総合診療について

～(3)総合診療医の専門って何？～

循環器科医なら、カテーテル検査を年間〇件やっているなど、専門の病気や治療についてよく知り、対応できる指標があります。一方、総合診療医の専門は「あなた」です。皆さんや皆さんの地域をどれだけよく知っているか。皆さんが納得のいく方法でどれだけ健康に貢献できたかなどが総合診療医の専門性の指標になるかもしれません。

また、「患者中心の医療技法」などの他科では学ばないことを学び、診療に活かしています。この部分も専門性といってもよいと思います。例えば、咳と鼻水のある70歳男性が午後救急で来院されたとします。普通なら「風邪ですね」で終わりです。経過を聞くと、昨日はA病院、今日の午前にB病院を受診し、家に帰ることなく当院来院された。総合診療医は、なぜ、

頻回に色々な病院へ行くのか聞きます。すると、「友達が同じ症状で、病院で風邪だと言われたが、結局肺がんだった。自分も同じじゃないか心配で受診しているが、話を聞いてもらえない」となるほど！なぜ受診を繰り返すのか理解できます。このため、風邪で来た方には普通説明しない肺がんについても説明し、納得して帰っていただくことができました。これは「患者中心の医療技法」を使ってうまくいった例です。総合診療医でなければ、さらに何度も受診され、不安な気持ちから医療不信になっていたかもしれません。

我々も状況に応じてできないこともあります。やはり他科の医師と比較すると明らかに違いがあります。ここでは語りつくせませんが、総合診療医は、他科の医師だけでなく、看護師やリハビリ、ケアマネ、行政、介護、福祉など多職種間の連携も重視します。オール飯南で皆さんの人生や生活を支えるお手伝いが出来るかもしれません。皆さんには、今後の我々の活躍を見守り、ご指導いただけると助かります。

保健福祉センター 便り

健康にい～にゃん相談会を行います！

- ①自分の体の状態をチェック
- ②健康に関する情報提供や介護の正しい知識や相談窓口を知る
- ③安心して元気に暮らせるヒントを提供

対象

- ・飯南町に住民票のある20歳以上の人どなたでも
- ・飯南町長生き体操参加者/長生き体操に興味のある人
- ※参加費無料、申し込み不要

日時場所

- 10月22日(火)13:30～15:30 来島交流センター
- 10月23日(水)13:30～15:30 谷高齢者コミュニティセンター
- 10月24日(木)10:00～12:00 さつき会館
- 10月28日(月)13:30～15:30 保健福祉センター
- 10月29日(火)13:30～15:30 赤名農村環境改善センター



詳細はこちらから

内容

- 飯南病院医師によるミニ講演会

●相談コーナー

- ・健康・栄養相談 ・介護・福祉相談

●測定コーナー

- ・骨密度測定 ・血管年齢測定
- ・野菜の摂取量を測定する「ベジチェック」
- ・握力測定 ・体組成測定

●長生き体操の機能評価

- ・長生き体操評価（希望者のみ）
- ・理学療法士相談会
- ・杖や装具の調整
- ・膝痛・腰痛の予防体操指導

参加特典

い～にゃんPAYポイント(100P)と野菜ジュース(野菜摂取の意識向上)

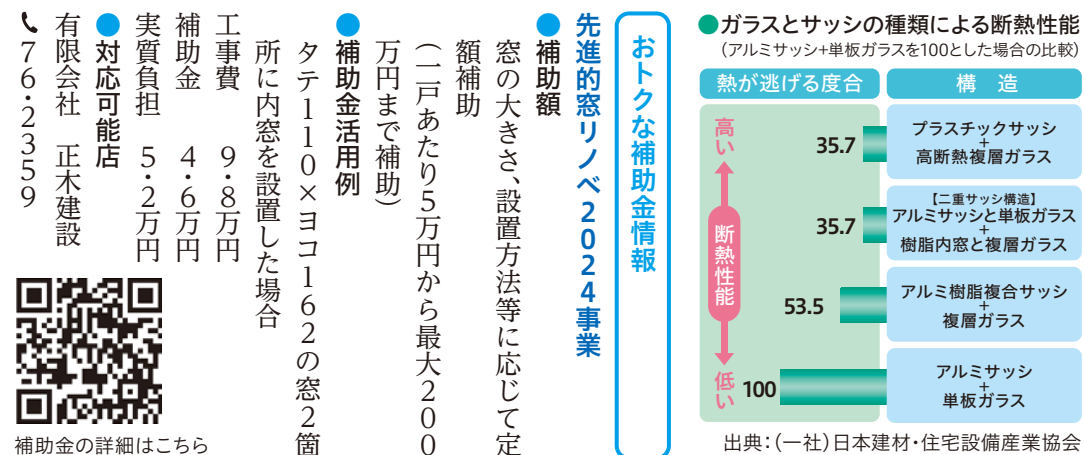
飯南町の今年8月の平均気温は、過去最高の25.8度を記録し、連日熱中症警戒アラートが出されました。

熱中症予防には、適切なクーラーの使用が効果的と言われていますが、気になるのが電気代。電気を抑えるためには、高効率な空調機器を使用し、熱の出入りをなるべく小さくすることがポイントです。

それでは、住まいの中で熱はどこから出入りするのでしょうか。一番は窓や扉などの開口部で、夏は73パーセント、冬は58パーセントと大部分を占めています。

住宅窓といえば、アルミサッシと単板ガラスが一般的ですが、これらの窓の断熱性能が低いことを表していると言えます。

このことから、近年は、より断熱性能の高い樹脂サッシや複層ガラスを使用した窓が普及し始めており、断熱性能の高い窓に替えることで、家自体の省エネ性能が高まり、財布にも、身体にも、環境にも優しい住まいになります。



笑顔あふれる飯南暮らし

みんなでつくる!

「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5回「食の魅力、再考一食材、食卓、食文化」

今回は食のコーディネーターとして勤務する地域おこし協力隊の正戸が地域での活動をレポート

■地域食材を生かす事業所をお手伝い

米、肉、野菜に果物…。町内のさまざまな産物を扱う飲食店や、加工施設などの現場でお手伝いをしています。地域の産物の美味しさを生かし、食べて喜んでもらおうと、どの事業所も真剣です。

■地域資源としての伝統食

平成のはじめ、高度経済成長前の郷土料理を伝承した、最後の世代の作る食事を記録する運動がありました。飯南でも、伝統の味を次の世代に残そうと活動されたそうです。その頃に作成された伝統食の冊子を見せてもらいました。それから30年。コロナ禍を経て、さらに失われつつある伝統食を残していきたいと考えています。そこにはかつての飯南の自然と四季、人の営みが見えるはずです。

■飯南の食の魅力

都市部と違い、農や自然のフィールドの中にある飯南町では、土地の個性が食卓の上に表れやすく、それは移住者の目から見てとても魅力的です。人と人のつながる場として、地域資源の一つとして食を捉え、活動を続けます。



／ここがポイント／

- 伝統食を残し、飯南町らしさを継承
- 人と人のつながる場として、地域資源の一つとして食を捉える