



院長 白山公幸

### プライマリ・ヘルスケア(Primary Health Care)

実践的で、科学的に有効で、社会に受容されうる手段と技術に基づいた、欠くことのできない医療・福祉の事。国家の保健・医療システムの中心的機能と主要な部分を構成するが、地域社会全体の社会経済開発の一部でもある。プライマリ・ヘルスケアは、国家の保健・医療システムと個人、家族、地域社会とが最初に接するレベルであって、人々が生活し労働する場所になるべく接近して保健・医療サービスを提供する、継続的な保健・医療活動の過程の第一段階を構成する。

—アルマ・アタ宣言\* (1978年) 第六条より一部改変—

アルマ・アタ宣言で明確にされたプライマリ・ヘルスケアの概念が、世界の医療・保健の目標として掲げられたまさにその年「地域のための医療」を基本理念として、当院は設立されました。特定医療法人敬徳会のたどった軌跡を振り返ると、プライマリ・ヘルスケアを当地域で着実に実現してきた足跡が明らかになり、地元で医療や福祉サービスを受けられる体制を作り上げた事により、地域住民の生活の安心感向上に多少なりとも貢献できたのではないかと考えております。

1978年4月5日。当時、無医町であった旧天王町の要請を受け、故藤原慶之前理事長が、職員数20数名、病床数52床で開設した、個人病院である藤原病院から当院の歴史は始まりました。翌年、医療法人敬徳会が設立され、病院の名称も藤原記念病院となり、その後昭和58年には病床数も140床に増設されました。

その後も地域の、医療に対するニーズに答えるべく、平成2年には人工透析を開始し、救急指定病院告示により救急医療にも参画しました。これにより、私的病院ではありながら、公的病院と同様の役割を果たすことが可能になりました。

平成12年に地域の医療施設や、福祉施設とのより強固な連携を図るため、地域医療連携室を発足し、翌平成13年には院内の安全管理や情報一元化を図るためイントラネット、オーダリングシステムを導入、更には外来でのプライバシー保護のため平成16年に外来改修工事を完工し診察室を個室化しました。

また、地域住民が適切で質の高い医療を安心して享受でき、医療の質の一層の向上を図るために、医療機関の機能を学術的観点から中立的な立場で評価する(財)日本医療機能評価機構による病院機能評価 (Version 5.0) を平成17年12月に受審し平成19年1月22日付けで認定されており、病院機能を向上させるため、たゆまぬ努力を続けております。

平成20年4月電子カルテを導入して患者さん個人の医療情報一元化を図り、看護支援システムによる安全性の確保への取り組みを始めました。

このように、日々の診療の積み重ねや組織システムの改変を行いながら30年の歳月を数えました。一貫して、地域医療への貢献を理念に当地域の医療、福祉、保健の要となるよう、努力してまいりましたが、その任を十分に果たせたかどうかは分かりません。

この地で、継続して医療を行う事こそが、我々の最大の使命であり目標であります。

医師の偏在化による医師不足は、当院においても深刻な問題ではありますが、当院常勤医の努力のみならず、秋田大学医学部附属病院、秋田組合総合病院、秋田赤十字病院など様々な医療機関からのご協力をいただきながら、地域の医師会、福祉施設、行政との更なる連携により、微力ではありますが地域住民に対して質の高い、継ぎ目の無い医療の提供をこれからも続けていきたいと考えております。

\*アルマ・アタ宣言は、1978年9月、「すべての人々に健康を」目標達成の鍵としてWHO、UNICEF主催による旧ソビエト連邦、アルマ・アタで開催された第一回プライマリ・ケアに関する国際会議で採択された宣言文である。プライマリ・ヘルスケアの大切さを明確に示した最初の国際宣言として位置づけられている。





## ウォーキング

いまウォーキングが熱い!!健康の維持、増進に役立つ手段として人気急上昇中です。いつでもでき、無理せず自分のペースでできることが、その人気の源と考えられます。

## 現代人って1日何歩歩いているの？

かつて人間は1日3万歩歩いていたといわれます。1歩を約50cmと計算すると、約15kmを歩いていたということです。

それが交通手段の発達した現代では1日1万歩も歩いていないといわれています。

生活環境や職業などで大きく差があるといえますが、日常生活で意識することで歩数は増えます。エレベータを使わずに階段を使う、電車移動の際に1駅前で降りるなど意識するとあらゆる場面で歩く機会をつくれます。

まずは1日何歩歩いているのかを知り、1日の歩数目標を立て、無理せず歩くことから始めましょう。

## ウォーキング効果

ウォーキングは、姿勢や歩幅、スピードなどを意識して継続することで次のような効果が得られるといわれています。

- 1.筋力を強くし、心肺の機能を高める
- 2.血行が良くなり、全身への栄養や酸素の供給がスムーズになる
- 3.脳神経細胞の活性を高める
- 4.生活習慣病の予防や治療効果が期待できる

## ウォーキングポイント

- ・起床直後は避ける
- ・踵(かかと)から着地するよう意識して歩行する
- ・下半身全体を使ってダイナミックに歩く
- ・準備運動と整理運動を必ず行う(ストレッチやマッサージ)
- ・履きなれた運動靴で行う

## 最後に…

ウォーキングで最も重要なことは“楽しんで歩くこと!!”です。風や草花に季節を感じたり、普段ただその道を通るだけでは気付かないような、何気ない景観に何か新しい発見を見つけたり、楽しんで歩くネタは尽きません。ただし、決して無理はしないでくださいね!

## 各部門紹介コーナー

今回は 医療技術部『リハビリテーション科』の紹介です

## リハビリテーション科概要

リハビリテーション科では当院が掲げる「地域のための医療」の理念に沿って、急性期から維持期・在宅までと地域の方々のニーズに応えるべく幅広くリハサービスの提供をさせていただいております。

<リハビリの対象>

整形外科疾患・脳血管障害・入院療養中の廃用症候群・スポーツ障害  
在宅訪問など

施設基準：運動器リハ（Ⅰ） 脳血管リハ（Ⅱ）

スタッフ：医師1名 理学療法士2名 作業療法士4名

## リハビリテーション科アピール

当科では患者さまが安心してリハビリを受けられるように、医師・看護師・医療ソーシャルワーカーとのカンファレンスを実施し、それを踏まえての説明と同意を得ながら計画的にリハビリが行われるよう努めております。また必要に応じて他病院や施設、在宅介護支援センター等との連携を図っていくよう活動しています。一昨年前に石澤先生が当院に来てからはスポーツ障害関連のリハビリにも力を入れており、まさに子供から高齢者まで、急性期から維持期・在宅までのリハビリの提供が可能です。

<リハビリテーション科 見上 豊>



## スタッフから一言

3H：head(知識)、hand(技術)、heart(心)で対応するよう努めています。

在宅生活を援助するために、利用者様のリハビリや家族の方の相談にも対応し訪問リハビリを行っています。

患者様が生活しやすいよう、日常生活動作の練習や指導も行います。

投球障害の分析と治療および予防を行っています。







整形外科  
副院長 石澤暢浩 医師

## 野球少年とそのお父さん、お母さん、指導者に一言

スポーツのなかでも野球ほど幅広い年齢層に受け入れられているものはないでしょう。野球をやる人も、やらない人も夢中になってプロ野球の観戦を楽しんでいます。私たちの小さかった頃は、勿論スポ少なんてものは無く、友達同士が自然に集まって、10人にもなれば足りないなりに野球をやっていました。指導者なんているわけもなく、野球をしばらく楽しんだ後は、相撲をやったり、缶蹴りやドジョウとり、カブトムシなどを採って走りまわっていました。

我々が小学校の頃は肘や肩など痛がる子供は一人もいませんでした。当時は野球をやるにしても勝ち負けより、ホームランヒットを打った時の喜び、三振をとった時の爽快感、連携プレーがうまくいった時の感動がなによりの楽しみでした。おおざっぱなルールでみんなが野球を楽しんでいました。

さて、多くの野球少年たちが、私の外来に診察に訪れます。肩の痛い子、肘の痛い子、腰の痛い子さまざまです。ふと自分の小学校時代を振り返ると、こんなに体を痛がる子がいたのだろうか？と考えてしまいます。そういえば野球ができる人数が集まるのはせいぜい週2か週3でした。しかも5時には自宅に帰らないと母親たちが怖い顔をして待っている状態でした。今の小学生の野球の練習はどうなっているのでしょうか。ほとんど毎日が2時間以上の練習に当てられ、試合が近づくとさらに練習量がふえます。一度スポ少に入ると野球以外のスポーツは皆無の状態です。毎日毎日、投球動作を繰り返すことになります。投球動作は簡単に言えば、飛行機の離着陸を繰り返すことに似ています。一回の投球動作で肩には自分の体重と同じ力がかかるのです。つまりボールを投げ終わった瞬間に時速90km近い速さになった腕をわずか0.1秒の間に時速0kmにしなければならないのです。投球動作を繰り返すうちに肩や肘に障害がでるのは当然と言えましょう。

さらに、小学生の成長期には身長が伸びてきます。このことが、障害を起こす大きな原因の1つです。つまり骨の成長に筋肉の成長が追いつかないために体の関節が硬くなります。当然、投球動作は不自然なものとなり、股関節や骨盤の動きの悪い部分を肩、肘で代償しなければなりません。私の外来を訪れる多くの野球少年は股関節の動きに制限があり、それに伴う肩、肘の動きの制限もみられます。

私たちは子供たちの投球フォームを動画撮影し、コマ送りして悪いところをチェックして投球フォームの矯正をおこなっています。動画を解析することでその子、その子の悪いところが一目でわかります。リハビリで悪い部分を重点的に矯正、指導しています。自宅でのストレッチも充分に行うことも必要です。

練習前には十分なストレッチを行い、体を疲れさせないことが重要です。いまの野球少年たちにはあまりにも試合数が多すぎます。またご両親、指導者たちもあまりに勝敗にこだわってるように見受けられます。小学生時代はスポーツの楽しさを身につけるべきであり、技術や勝敗などは二の次です。もっと大きな気持ちでゆったりと野球を楽しんでは如何でしょうか？

## 潟上市乳がん検診・骨粗鬆症検診について

本年度も潟上市検診を当院で実施しております。6月からすでに開始していますが、11月30日まで行っています。乳がんは早期発見・早期治療で治る可能性が高い病気です。ぜひこの機会に検診を受けてみませんか。

**実施期間** 6月1日～11月30日まで 9時～12時(外科外来)

**対象** 潟上市民のみとなります。  
乳がん検診/40歳以上の女性 骨粗鬆症検診/30歳～64歳までの女性  
注) 上記の年齢は満年齢です。

**負担金額** 乳がん検診・・・1,000円 骨粗鬆症検診・・・800円  
注) 生活保護・非課税世帯で、それらを証明するものを持参した方からは徴収していません。

**受付方法** 事前の予約は必要ありません。直接受付窓口にお話し下さい。

