



地域連携ニュース たからぎ通信 夏号

発行日：2017年8月10日



医療と社会の

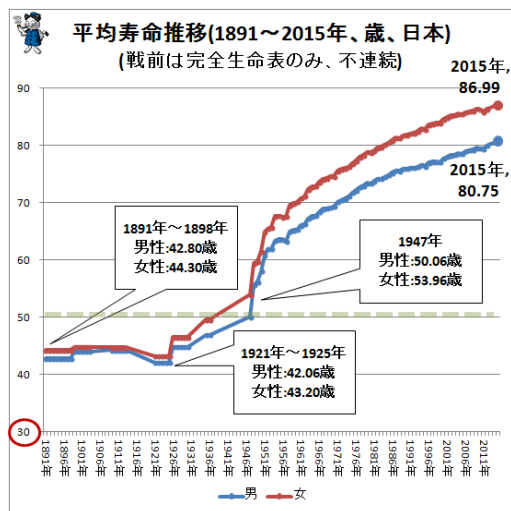
パラダイムチェンジ



村井クリニック
院長 村井 邦彦

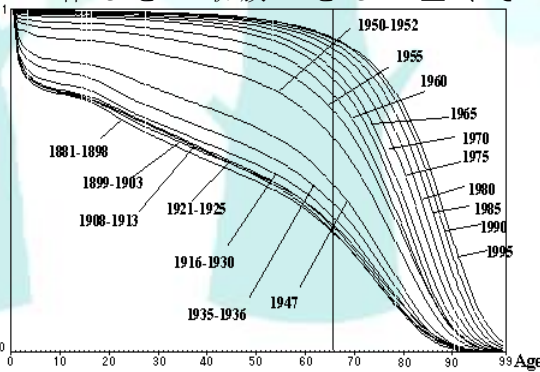
春号で在宅医療の概要と多職種連携についてお伝えしましたが、今回は在宅医療の根幹をなす「医療と社会のパラダイムチェンジ」について書きたいと思います。パラダイムチェンジというのは「考え方の大きな変化」のことです。

変化の根底には、長寿社会があります。百年前の人は、平均四二〜四三歳で感染症などの病気が原因で亡くなっていましたが、戦後は衛生環境も医療水準も向上し、平均寿命は男性八一歳、女性八七歳(図一)程度まで延びています。これは大変すばらしいことです。しかし、人は、2倍幸せになっただけでしょうか？もししたら、数多くの病気を抱えて悩み、むしろ不幸な晩年を過ごしてはいないでしょうか？私にはそんな心配があります。



(図1)

長く生きるということは、複数の治りにくい病気を抱えて生きることを意味します。昔であれば、一つの病気が治るか、治らないかを考えればよかったのに対し、現在は治りにくい病気と付き合いながらどの病気をどこまで治療し、そしてどこからは治療しないのかを判断する必要がある出てきます。治らない病気や、いずれ必ず迎える死を避けるために濃厚な治療を受け続ける考え方は、必ず敗北するからです。その敗北がその人の人生の最終章となることに反省を見出してきたのが、山崎章郎医師が一九九〇年に「病院で死ぬということ」を書いた以降の日本の日本であったと思います。医療の目標を「治すこと」から「その人らしく最後まで生きること」に再設定し直すことを通じ、その人やご家族の幸せを取り戻すこと、それを強く意識して社会全体で共有する



(図2) 我が国における女性の生存曲線の推移
(視認性向上のため一部改変)

二〇一七年八月一日より、七十歳以上の方の高額療養費制度が改正となりました。通院にかかる医療費の自己負担上限額の引き上げとなったのです。所得の少ない方は、据え置きとなりましたが、一般の年金所得者や、現役並みの所得者に関しては負担が大きくなっており、この上限額はひと月にかかる医療費の合算額です。図三には外来通

改正

高額療養費制度

院のみの「一月分の合算額」の上限を示してあります。その他、入院費も加わった場合には額も変わりますので、ご注意ください。こうした改正に伴い、従来よりもご請求額が高くなる可能性があります。詳しくは受付又は、地域連携推進室の事務までお声かけいただけます。

若林祥喜

(図3)

被保険者の所得	自己負担限度額	
	平成29年7月まで	平成29年8月から
現役並み所得者	44,400円	57,600円
一般所得者	12,000円	14,000円
低所得者	8,000円	8,000円

YMCAインターナショナルチャリティラン
2017.06.25

障がいをもつ
子どもたちのため
走る！！

ことが、医療と社会のパラダイムチェンジなのです。しかし、治すことを目指して治療を受けていた人が、あるところで治療を受けなくなること、いわば一八〇度Uターンをするということは、実際には難しいものです。

特集 たかろぎ 生活の中のリハビリ

普段の動作に運動をプラスしよう

運動が健康にいいことはわかっているけれど、おっくうでなかなかできないという人におすすめるのが「ながら運動」です。「ながら運動」とは、例えば「歯を磨きながら」「通勤の途中で歩きながら」「電車に乗りながら」「デスクワークをしながら」「自宅でテレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など、日常生活のなかでさりげなく行うことができる運動です。ひとつひとつの消費カロリーはそれほど高くありませんが、まめに行えば「塵も積もれば山となる」ため、内臓脂肪の解消に効果的です。また、激しい運動ではないので、疲れを翌日にもちこすこともありません。「ながら運動」が習慣になれば、自然と姿勢がよくなり、動作もきびきびとしてきます。自分にとってのものから始めましょう。

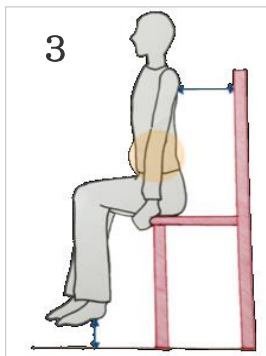
- 1 「かかと上げ下げ」下腿三頭筋 十回×二セット
一 足を軽く開いて立ち、背すじを伸ばし、おなかを引き締める。
- 二 皿洗いをしながら、かかとを上げ下げする。



- 3 「足浮かし」腹筋十腸腰筋 八秒×十回

一 イスに浅く座り、両足を肩幅に開く。あごを引いて背すじを伸ばし、おなかを引き締める。両足を少し浮かせた状態を八秒間保ち、四秒かけながらゆっくり

- 2 「上体後ろ倒し」腹筋群 二〇回×二セット
一 イスに浅く座り、両足を肩幅に開く。あごを引いて背すじを伸ばし、おなかを引き締めてへこませる。
- 二 背中を少し丸めた状態で上体をゆっくり後ろに倒し、背もたれに着く寸前で止め、その状態を1分間保ち、ゆっくりともとの状態に戻す。



理学療法士
高橋辰徳

職員紹介



リハビリテーション部主任
外来リハビリ担当
高橋 辰徳

私は工業高等学校出身で、医療系に進むどころか進路なんて考えていませんでした。高校の夏休み、パラパラと理系の大学資料をぼんやり見つけていました。大学資料をあるとき目を止めたのが「理学療法士学科」でした。調べてみると人間の体のエキスパート。なんてカッコいい響きだ！と感銘を受けました。専門学校では、先生方が少し体を見て触るだけで体が軽くなったり、可動域が瞬時に変化したりと驚きの連続でした。私もそんな人の体に変化をもたらす「治せる理学療法士」になつていきたいと思い、今に至ります。



リハビリテーション部主任
訪問リハビリ担当
小笠原 泰喬

私は村井クリニックに来て六年目になります。資格は理学療法士で、主に外来と訪問リハビリテーション担当です。またその他にもヤマナボデアイローリングという資格や介護予防推進リーダーという資格も保持しており、地域の健康促進のお手伝いもさせて頂いております。高齢社会を迎えつつある今、高齢の方が互いに助け合える地域作りに貢献したいと思っております。またスポーツにも力を入れており、トレーナー活動もさせて頂いております。スポーツ障害後のリハビリテーションなど気軽にご相談下さい。



内科外来
総合診療部長
榎原 剛医師

五月からお世話になっていきます榎原剛と申します。三月まで北海道で一年間家庭医という医師をしていました。人の病気を診る医師でなく病気を持った人を診る家庭医療を大学まで育った宇都宮で行い、皆様の人生に少しでもお役にたてたらと思っています。健康相談から雑談までなんでも気軽に話して下さい。しばらく宇都宮から離れていたのですが、宇都宮、栃木県のおいしいお店の情報なども教えて下さい。よろしくお願い致します。

編集後記

夏、真つ盛りです。ジリジリとした暑さが、真夏の到来を感じさせる今日この頃ですね。気温が高いというのもさることながら、湿度が高くても熱中症の危険度が高いと汗が出にくくなり、身体の中に熱が籠りやすいのです。その結果体内の熱が上がり、熱中症まっしぐら。汗をかかなくても油断すると大変なことになるので、水分補給はこまめに行いましょう。

鈴木隆浩



村井クリニック

整形外科/内科/リハビリテーション科
ペインクリニック/もの忘れ外来

〒320-0061

栃木県宇都宮市宝木町 1-2589

TEL:028-621-1541

FAX:028-621-1514

http://www.murai-opc.org/



記事内容に関する
お問い合わせ
028-643-0332
担当 (鈴木)