

みんなの医療・介護 NIC健康セミナー2022

共に学び健やかに



写真：上越医療圏の現状や展望を語る県立中央病院の長谷川正樹院長（2022年10月、上越市）

医療資源を有効に活用

医療や介護の知識を専門家から学ぶ「みんなの医療・介護 NIC健康セミナー」（NIC新潟日報販売店グループ主催）が2022年度、県内7医療圏のうち佐渡を除く6会場で開催された。新潟日報社が展開する「目指せ健康寿命日本一」にいがたプロジェクトの一環、各会場とも30〜90人ほどの県民が参加し、地域医療の展望や地域特有の疾病の予防法などについて熱心に耳を傾けた。（文中の肩書は開催時）

上越市

上越市の高田城址公園オーレンプラザでは、県立中央病院（同市）の長谷川正樹院長とさいがた医療センター（同市）の下村拓也医師が講演。上越医療圏の現状のほか、誰もがなる可能性がある依存症をテーマに、約30人が聴講した。

長谷川院長は近年、医師の専門性が高まったことや、核家族化が進み自宅での療養が難しく



Nippo Information Center

人々」と題して講演した。アルコールやギャンブル、ゲームといった例を挙げ「嫌なことがあつたとき、人はものに頼りたくなるが、依存症の人はそのために物事を解決しようとする」と解説。「ストレスを減らす一方、新しい趣味など自分の気持ちを上げる別なものが必須」と呼び掛けた。

阿賀野市

阿賀野市の水原公民館では、あがの市民病院の藤森勝也院長、同病院骨関節疾患センター長の藤井俊英医師、市地域包括支援センターの山崎美香子センター長が講師となり、新潟医療圏の現状や変形性膝関節症の治療方法などを解説した。

機能分担し病院が連携

鈴木院長は、「2013年の調査では、入院患者の約4分の1が魚沼医療圏で医療を受けられなかった」と紹介。病床数や医師、看護師が不足する現状を踏まえ、「基幹病院と周辺病院の機能を分担し、連携している」と説明した。

上村院長は、糖尿病の基準となるHbA1cに着目した重症化防止の取り組み「プロジェクト8」について、「脳卒中などの合併症が減った」と語った。その上で「飯に比べ、パンの方が血糖値が上がりがち」と持てる力

7医療圏ごとセミナー開催 23年度

2023年度も引き続き県内7医療圏の各エリアでNIC健康セミナーを開催する。佐渡市（6月）、十日町市（7月）、糸魚川市（8月）、燕市（9月）、見附市（10月）、新潟市（11月）、村上（12月）の7会場の予定。地域医療や地域で多い疾病について専門家が講演する。

膝関節症手術も選択肢



変形性膝関節症の症状や治療法などについて学んだセミナー（2022年10月、阿賀野市）

足している現状を説明。「在宅医療や介護施設などを含め、地域に密着した医療を充実させる必要がある。半面、医療資源が少ないところは、自分の健康は自分で守ることも大切」と訴えた。

また、藤井医師は、膝の軟骨がすり減ることで骨同士がぶつかり、痛みを感じる変形性膝関節症について「高齢者や女性に多いほか、肥満やO脚なども原因となる」と紹介。「まずは運動や装具、薬といった保存療法を最低3カ月行つたが、効果が

なければ、手術を選ぶこともできる」と述べた。

一方、山崎センター長は市内の元気な高齢者からの聞き取り調査を基にまとめた「阿賀野市ピンコロのすすめ10か条」を紹介。「3食食べる、何でも食べられる」「噛める歯がある」などの項目を挙げ、「健康長寿の秘けつとして役立ててほしい」と呼び掛けた。

新発田市の市生涯学習センターでは、県立新発田病院の田中典生院長、有田病院・認知症疾患医療センター（同市）の有田正知医師、市健康長寿アクティプ交流センターの西奈美武所長が登壇。約90人の参加者が、下越医療圏の再編計画を学んだほか、認知症予防のヒントを探った。

認知症予防ヒント探る

田中院長は、医師や看護師などの医療資源には限りがあると指摘。「下越地域の人口が将来減る中、それぞれの病院の得意分野を踏まえ、役割分担をしなければならぬ。急性期が終われば近くの病院でリハビリを受けるなど連携が重要」と地域医療再編の必要性を強調した。



認知症の症状や予防法などを語る有田正知医師（2022年7月、新発田市）

新発田市

西奈美所長はテレビゲームで認知機能を高める「eスポーツ体験」や「農業・園芸体験」など「市健康長寿アクティブラーニング」の推進取り組みを挙げ、フレイル（虚弱）予防や高齢者の生きがいづくりの大切さを訴えた。

また、有田医師は加齢によるもの忘れと認知症の違いについて、「認知症は日付や食事を生活に支障をきたす状態と説明。「規則正しい生活を送る」「人とコミュニケーションを取り、脳に負担をかける」など予防法を語った。

高血圧が脳卒中の要因

三糸市中央公民館では、市民約70人が参加し、県央医療圏の展望や、地域の健康課題である脳卒中の予防や注意点について専門医から学んだ。

市健康づくり課の小柳麻子主任は、市内のスーパーと連携し、総菜や弁当を周知せず減塩する「こっそり減塩作戦」の取り組みを説明。「健康意識の高い人」には「UMAMI SANJO」の目印を付け「選りすぐり」と語った。

食事と運動で老化防ぐ

長岡市の新潟日報社長岡田社社長メデアら3人は、住民にとって身近な存在であるかかりつけ医の役割や、運動や食事といった健康寿命を延ばすための実践例について約40人が聞き入った。

長岡市

市医師会の草間昭夫会長は、健康情報や服薬の二元管理、医療介護連携など多岐にわたる人々は幸福を感じる。ポジティブな思考が大事」と呼び掛けた。

を踏まえ、「普段は身近な病院で診てもらい、生命に関わる疾患などがあれば基幹病院につなげる仕組みが大切」を込めた。

三糸市

また、三之町病院（同市）の小澤常徳・脳神経外科部長は、脳卒中の原因として高血圧や糖尿病、脂質異常症などを挙げ、「血圧が高いほど発生率が高まるほか、認知症のリスクも大きくなる」と説明。「脳梗塞の治療は時間との勝負。おかしいと

また、長岡中央総合病院の富所隆名院長は「あなたが作る健康未来」と題して講演。老化防止のための3つの習慣として食事、運動、コミュニケーションを挙げ、「心の持ち方一つで連携の重要性を改めて強調した。

参加者の声

〈新発田市会場〉60代女性 認知症の話は初めて聞きました。不安にならず、うまく付き合っていけば良いという話で気持ちが楽になりました。

〈長岡市会場〉60代男性 地域医療の現状、未来の展望を詳しく聞けました。大変役に立ち、有意義な時間で満足しました。

〈阿賀野市会場〉80代女性 25年前、右股関節手術をしました。今は週1回、水中体操に行っています。膝関節のお話が聞けて良かったです。