

# 学校いごおて〜!!

多くの方が地域医療魚沼学校で学びました。



## 小学生・中学生 が学ぶ

### — クラスインスクール —

○市内の小・中学生を対象に禁煙（依存症・喫煙・危険ドラッグなど）教室を開催しています。小さなうちからたばこが身体に与える影響について正しく理解してもらえるように努めています。



## 中学生 が学ぶ

### — オープンホスピタル (病院職場体験) —

○夏から秋にかけて中学生が職場体験にやってきました。病院の体験用ユニホームに着替え、院内を見学してから、日によって体験内容は変わりますが、薬剤科・検査科・放射線科・リハビリテーション科・病棟・外来・手術室等でそれぞれ体験してもらいます。体験後は看護師から看護師をめざしたきっかけや、やりがいなどの話を聞き全日程が終了します。後日、感想やお手紙をもらって『将来、看護師になりたいと思いました!』・『医療に携わる仕事に就きたいです。』などと書いてあります。医療の仕事が身近に感じられたようです。



## 高校生 が学ぶ

### — 病院職場見学 —

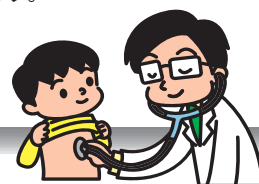
○県立小出高等学校医療専攻の生徒さん（医療系の仕事を目標としている）が、講義・病院・市内施設の訪問や体験をとおして、魚沼地域の医療について学んでいます。



## 医学生 が学ぶ

### — 地域医療実習 —

○新潟大学など医学科の学生が小出病院や市内の施設で地域医療実習を行っています。



## 研修医 が学ぶ

### — 地域医療初期研修 —

○東京医療センター・東京慈恵会医科大学附属病院・長岡赤十字病院の研修医（医師になって2年目）を受け入れ、研修をコーディネートしています。その中の1人で東京医療センター研修医 辻本佳恵先生（研修期間：H27. 10. 12～11. 8）に感想を伺いました。



魚沼市では、地域の医院・診療所での研修の他、薬剤師、ケアマネージャー、訪問看護師、介護士、リハビリセラピストの方々の仕事を見て、ときに経験しました。多職種の方々からおはなしを聞き体験する事で病院勤務だけでは分からないような現場の状況を肌で感じる事ができ非常によい経験となったと思います。

研修で特に感じた事は、魚沼市という土地での医療介護連携の結びつきの強さ、それに関わる多職種の方々からの仕事への熱意でした。魚沼市は地域包括ケアとして体制も非常に優れていますが、その枠組みの中で、一人一人がより良いケアを目指すという共通の目的に向かって常に考え、議論している姿勢を見る事で、非常に刺激を受けました。

その他にも様々な事を学びましたが、特に面白かった事は、「その土地の食事を知る事で分かる病気がある」と知った事です。山菜の食べ過ぎでワーファリン（血液をさらさらにする薬）の効果が弱まった、柿の食べ過ぎで糖尿病が悪化している、新米がおいしくて体重が激増した、など笑い話ですが地域の特性を把握して初めて分かる事がある、と実感しました。

地域医療研修では、指導医の先生方をはじめとして様々な方に研修期間中にお世話になりました。今回の経験を生かして今後、求められる医師像というものに近づけるように励んでいきたいと思っています。多くの事を学ばせて頂き、ありがとうございました。

## 住民が学ぶ① — ナイトスクール —

○8/20 田川集会所で宇賀地コミュニティ協議会の呼びかけで住民の皆さんに集まっていただき『健康チェックと熱中症・魚沼の救急体制・救急処置・医療のかかり方』と題しお話をさせて頂きました。当日は、布施校長をはじめ研修医3名もそれぞれ熱中症や糖尿病について話をしました。その他、研修医による血圧測定や血糖値測定も行われました。



## 住民が学ぶ② — 楽しい講座 住民オープン講座 —

○9/30楽しい講座（住民オープン講座）が開催されました。

**ほね元気！健康寿命を延ばそう —骨粗しょう症について—** と題し、講師の南魚沼市立ゆきぐに大和病院看護師 藤岡洋子さん・今井伸寿さんからご講義いただきました。参加人数50名のうち17名の住民の方にご参加いただきました。



参加者の声



- ・自分はまさに骨粗しょう症で、1ヶ月に1回薬をいただいているのですが、1週間に1回受けるという注射の治療のことは知りませんでした。今日習った運動は早速家でやることにします。
- ・今まで知らなかったことをいろいろ知ることができて良かったです。
- ・骨折発生リスク計算機での骨折リスクの評価が15%以上だと受診した方が良いという話がありましたが、私は数値が近いので意識して生活しようと思います。
- ・市報を見て参加しました。とても分かりやすく、勉強になりました。機会があればまた参加したいです。
- ・とても勉強になります。家にある本には書いていないことを知れて良かったです。

★これからも住民オープン講座をいくつか開催します。詳細はホームページをご覧ください★

## ●地域医療魚沼学校の講座をご利用ください●

日程や講師の調整を行います。詳細は地域医療魚沼学校へお問い合わせください。

TEL 025-792-1167 / FAX 025-793-7358

## ドクターペンリレー 健康 知識 ~マメに暮らすための豆知識~

厚生労働省が12月9日公表した平成26年国民健康・栄養調査結果によると、所得が低いほど野菜の摂取量が少なく、一日の歩数も少ない。喫煙者の割合は高く、健康診断未受診者の割合が高い。肥満者の割合が高く、歯が20本未満しかない人の割合が高いことがわかりました。

すなわち所得による健康格差があるということです。でも、なぜ所得の低い人が不健康な生活になりやすいのか？それは健康について学ぶ機会の差かもしれません。このことは諸外国の国民でも同様の傾向が見られますが、国別比較ではなんと日本は年間タバコ総消費量が世界4位、国民一人・一日喫煙本数は世界5位というタバコ後進国なのです。所得も教育レベルも先進国といえるはずなのに不思議ですね。どんなに食事に気を付け運動に取り組んでもタバコを吸っている害は取り戻せません。喫煙者を一人雇うと企業の損失は年間20万~60万円になるとの研究結果もあります（喫煙時間に支払う賃金、及び生産性の低下、欠勤、医療費の増加など）。

魚沼は効率的で質の高い医療体制を目指して大規模な病院再編をしました。しかし、最高の医療は病気にさせないことです。どんなに高度な医療機能があっても住民が健康でなければ地域医療は失敗です。全ての市民が等しく健康について学び、自ら健康づくりに取り組み、タバコの煙を吸わないですむ魚沼になることを目指して学ぶことから始めましょう。まずは医療・教育関係者そして公務員の方々から無煙生活になることを願っています。（上村伯人 医師）

### 編集後記

例年よりだいぶ少ない雪がもうすぐ消えようとしています。そんな中、ようやく第2号が発行の運びとなりました。私事、初めての新聞編集作業で医療だけにシック(四苦)八苦しました。次号もがんばって発行できるようがんばりますのでよろしくお願いします！ (m)

■発行：地域医療魚沼学校 ■編集：学校新聞編集委員  
■発行日：2016年3月31日

### 【地域医療魚沼学校事務局】

〒946-0001 魚沼市日渡新田34番地  
小出病院地域医療教育・研修センター内  
TEL 025-792-1167 \* FAX 025-793-7358  
ホームページ <http://www.uonuma-school.jp>