

# 森町家庭医療クリニックの取り組み

～家庭医より～

森町家庭医療クリニックは2011年12月に開設し、今年で8年目を迎えます。これまで公立森町病院とタッグを組んで、家庭医療に取り組んできました。この特集ではあらためて、家庭医療や家庭医について、またクリニックの診療の特徴である、女性医療や在宅医療について紹介します。



## 家庭医療とは？

赤ちゃんからお年寄りまで年齢性別を問わず、またひとつの臓器にとらわれず、身体やこころの様々な問題のケアに携わる医療です。

よくある疾患をちゃんと診ることは当然ですが、家族や家庭環境、職場、時に地域など、個人をとりまく様々な背景が健康に影響していることも多く、予防医療も含めた、背景へのアプローチも家庭医療の大切な役割です。

## 家庭医とは？

ある人の「もっとも身近で、なんでも相談できる」かかりつけ医として、人生の一時点だけではなく、一生を通じて治療や予防医療など家庭医療を実践します。時に一家にひとりの家族の主治医となることもあります。

専門的な技術を必要とする治療が必要と判断した場合は、速やかに適切な医療機関へ紹介します。治療を行った後は再び家庭医のもと、経過を診ていくこともできます。専門医との連携と協力により、患者さんのより良い状態を守るお手伝いをすることは、家庭医のもっとも重要な役割のひとつです。

## クリニックの特徴

これまで家庭医療クリニックで行ってきた、クリニックの特徴とも言える、女性医療と在宅医療についてご紹介します。

### ○女性医療

子宮頸癌検診から更年期の女性の様々な相談や治療など、各ライフステージの女性が抱える問題に携わっています。妊婦健診では、ご本人が出産を希望する病院と連携し、概ね34週まで当クリニックで健診を行います。これまで8名の妊婦さんが当クリニックでの妊婦健診を受けられました。出産後は、赤ちゃんの予防接種や健康問題の際に、母親とともにクリニックに来院されており、親子のかかりつけ医としての役割を担っています。

### ○在宅医療

森町を中心に、訪問診療や在宅でのお看取りを行っています。訪問看護ステーションや在宅医療支援室との連携により、多くの皆さんやご家族の希望に寄り添えるようになってきました。



ここで、あるご高齢の男性とご家族についてご紹介します。この男性は慢性的な疾患を抱え、数年間、ご家族の付き添いのもとクリニックを受診していました。しかし、ある時から病状の悪化で外来受診が困難になり、希望されていた在宅療養を行うこととなりました。私たちはそのご希望に沿って、訪問看護師やケアマネージャー、ご家族と協力をしながら在宅療養を支え、約1年後、男性はご自宅で家族に見守られながら静かに息を引き取りました。家庭医をはじめスタッフ皆が、人生の最期までのお手伝いをさせて頂くことができました。

看取りも含めた在宅医療を行うことは家庭医の役割のひとつですが、全国的にもこうした希望に添える地域は少ないのが実情です。森町の皆さんは、この在宅医療を身近なものとして選ぶことができ、このことは町の特徴のひとつになっていると言えます。



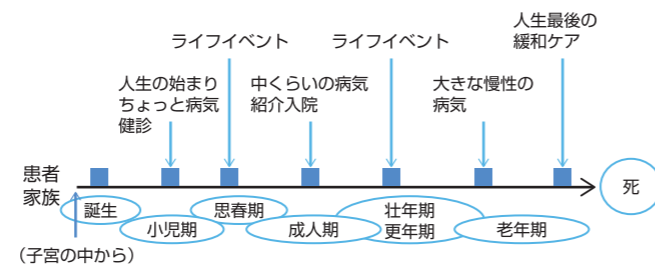
訪問診療へ向かう医師と在宅医療コーディネーター

## これから

人生の始まりから最期にいたるまで、伴走者として、希望に寄り添い健康のお手伝いをしていくことが、私たち家庭医の役割であり喜びです。

これからも、心身の困りごとや不安について、なんでも遠慮なくクリニックにご相談ください。皆さんの力になれるよう努力することをお約束いたします。

### 人を 家族を ずっと そばで



家庭医が関わります。

# フレイルを予防しましょう

～リハビリテーション科より～



## フレイルとは？

フレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と厚生労働省研究班の報告書では定義されています。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられ、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。



高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。

## フレイルの評価基準

以下の5項目のうち、3つ以上該当する場合はフレイル、1～2つ該当する場合はプレフレイル、いずれも該当しない場合は健常または頑健とします。

1. 体重減少（6か月間で2～3kgの意図しない減少）
2. 倦怠感（わけもなく疲れた）
3. 身体活動量の低下（農作業など含め運動をしているか）
4. 歩行速度の低下（毎秒1m未満の場合）
5. 握力（男性26kg未満、女性で18kg未満の場合）

## フレイルの予防

フレイルの介入予防には以下の3つが挙げられます。

### 1. 持病のコントロール

持病のコントロールがされていないと高齢な方は体を動かすという気持ちになれなかったり、フレイルを悪化させたりしてしまう可能性もあります。

### 2. 運動療法と栄養療法

運動療法は個人に合ったものから始めることが大切です。筋力が低下している状態で無理をすると転倒など怪



我を起こす危険がありますので注意をしてください。また、低栄養状態で運動を行っても筋肉が付かないどころか低栄養状態を助長してしまうため気を付けてください。

### 3. 感染症の予防

感染をきっかけに重症化して入院、そして寝たきりになってしまうこともあります。日頃から適度な運動や食事により感染症に強い体をつくり、ワクチン接種をするのもフレイルを予防する1つの方法といえます。



## 平成31年 年頭所感

院長 中村昌樹



明けましておめでとうございます。

今年が亥年、十二支では一回りした最後の年になります。また、今年からは新しい元号となることになっており、今年が平成最後の正月ということになります。一つの時代が終わると同時に、新しい時代が始まるということでもあり、これまでの歴史はすべてが新しい時代への準備期間であったともいえます。人類がこれまで歴史の中で経験したことすべてが、次の時代を切り開くための力となり、恒久的な平和が訪れることを願うところです。

当院もこれまで、地域との連携体制を強化し、新しい時代に対応するための医療システムを構築してきました。しかしながら、地域の人々すべてに医療の恩恵がいきわたっているわけではありません。医療システムがあることで、多くの人々の幸せにつながることを願いつつ、これからも職員一丸となって地域医療に取り組んでまいりたいと思います。

## 今年も見事なお正月用玄関飾りと門松!



病院ボランティア「かわせみの会」の方々と有志の方が今年も立派なお正月用玄関飾りと門松を作製してください、病院の正面玄関が美しく飾られました!