

# 私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



## 平成 27 年 三好病院市民公開講座 が開催されました ～地域包括ケアシステムを考える～



今回の市民公開講座のテーマは国のすすめる「地域包括ケアシステム」。第一部では広島県地域包括ケア推進センター主幹・石口房子先生による「自分らしくここで生きるくあなたの役割」と題し、地域の実情に合った地域包括ケアシステムを作り上げてい

### ◇ 安心できる地域づくり

11月29日、池田総合体育館で三好病院主催の市民公開講座が開催され、200名を超える参加がありました。また、医師官舎の清掃作業を毎年行ってきたシンマチボランティアクラブ（会長・藤井敏雄氏）の方々に對して三好病院の住友正幸院長より感謝状が贈られました。

くために住民はどう関わっていけばよいかお話いただきました。10年後三好市では1.8人が65歳以上の方1人を支える時代になると予測されています。「高齢期」を安心して迎えるためには、1人暮らしの生活を支え安心できる地域づくりをしなくてはなりません。地域の私たち、民生委員、警察、消防、そして医師、介護、行政などが連携して、情報を共有して孤立死（孤独死）させないまちづくりをしなくてはならないと石口先生はおっしゃっていました。

### ◇ 在宅医療へつながる

第二部ではパネルディスカッションが行われ、みよし地域包括支援センターの片山健一所長をはじめ、さまざまな立場の方から地域包括ケアについて討論されました。

三好病院では2040年に入院患者の80%が75歳以上になると見込んでいます。急性期病院の特色を生かしつつ、リハビリして在宅医療へつな

### ◇ 地域で支え合う 地域包括ケアシステム

「自分たちで自分たちのまちづくりをしていく」こと、住民が主体的に取り組むことができれば、それが地域包括ケ

いでいく重要性を住友正幸院長は語られました。三好市医師会の田岡清三郎会長からは市内の医療機関に在宅医療についてのアンケートをした結果、市内にある23医療機関のうち13医療機関が訪問診療を実施しており、3医療機関から今後訪問診療してもよいという回答結果の報告がありました。家族に介護が必要になった時、相談窓口の一元化について調整は可能かどうかなど住民代表である東みよし町婦人団体連合会長・新田正子さんより提案されました。最後に大西環境福祉部長から「行政として、今後いかに多くのの人たちに連携してもらおうかが大切。地域リーダーの養成にも力を入れたい」と住民参加の重要性が述べられました。

アシステム構築の始まりです。人間は1人で生きていくわけではありません。地域で生きていくと心構えをしたなら、家族や周囲の人にも意思表示しておく、そして家族や地域の人が情報共有して連携する。不足しているところがあれば補い合う。私たちは、住民の皆さんとともに三好市の実情に合った地域包括ケアシステムをつくっていきたくて考えています。



対象者	男		女		合計	
	小学生	中学生	小学生	中学生		
検査人数	495	298	450	271	1514	
肥満度	-20%以下	6	5	4	4	19
	20%以上 30%未満	27	18	18	17	80
	30%以上 50%未満	19	7	20	10	56
	50%以上	6	2	5	4	17

▲市内小中学生の肥満度について、年齢別・男女別に見たもの

子どもの肥満は、学校の統廃合によるスクールバスの利用や自家用車による登下校、ゲームや習い事などによる体を動かす時間の減少、偏った食事や夜型の生活などが原因と考えられます。次にもあるように子どもころの肥満は大人になつてからも解消されにくく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の原因となつてしまうことが問題です。

### 肥満の原因は？

乳幼児期の食生活は生涯の食生活の基礎になるといわれています。この時期から、食事や間食は時間を決めてだらだらと食べない、体を動かす時間をつくる、早寝早起きで生活リズムを整えるなど、「食事・運動・休養」という基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

### 肥満を予防解消するには

【肥満への移行】3歳で肥満↓65%が学童期（小学生）に肥満  
【肥満への移行】3歳で肥満↓65%が学童期（小学生）に肥満  
【肥満への移行】3歳で肥満↓65%が学童期（小学生）に肥満  
【肥満への移行】3歳で肥満↓65%が学童期（小学生）に肥満

### ◎ 基本的な生活習慣

【食事】よくかんでゆっくり食べる、間食は内容と時間と量を決める、朝ごはんを食べる、油を多く使う料理は1日1品程度にする、野菜・果物・魚・大豆製品を十分食べる、欠食や遅い時間の夕食、夜食をやめる。  
【運動】毎日続けられる運動を取り入れる、戸外でしっかりと体を動かす、体を動かすお手伝いをする。  
【休養】早寝早起きを心がけ十分な睡眠時間を確保する。（睡眠時間が短い人は肥満になりやすいと言われている）  
基本的な生活習慣は、肥満

### 保護者の役割

国内の研究で家族との共食頻度が低い児童生徒では肥満・過体重が多いことが報告されています。また、一人で食事をする頻度が高い中学生は体の不調の訴え（だるい、疲れやすい、頭痛、腹痛など）が多いこと、共食頻度が高い児童生徒は野菜・果物・ご飯を「よく食べる」人が多いなど食物摂取状況が良好な傾向にあることが報告されており、家庭における保護者の積極的な関わりが必要です。1日1回は家族みんなで楽しく食事ができるように環境を目指しましょう。

# 健幸な体と 心のために できること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課  
電話 72-7613

## 三好市の子ども 肥満について考えよう

今月は、三好市教育委員会からの資料をもとに、三好市の小中学生の肥満の実態や原因、肥満を解消するための保護者の役割について考えてみました。

しかし子どもの肥満は大人とは違って、単に体重だけで判断することはできません。標準体重より重くても身長が伸びるなど、その子どもなりに成長がみられていれば問題はない場合が多いですが、学校の健康診断などで肥満と診断された場合は自己判断せず、医師に相談しましょう。

す。小中学生になると忙しくなり、食事・運動・睡眠の時間が十分取れないことも多いと思えますが、できるだけそれぞれの時間が取れるように工夫しましょう。

の解消にも当てはまります。自身の日常生活で肥満につながる行動がないか見直してみてください。

