

# 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



ついでの情報や三好市における健康課題をさまざまな角度から発信していきます。今回ご案内する出張健康講座は、皆さまの健康状態の確認や生活習慣改善の契機になるかと思えます。また今後、歯周疾患（お口の生活習慣病）、ウォーキング講座、体に優しい食生活、子どもの肥満対策などの記事も順次掲載予定です。

## 皆さんの地域におじゃまします！

～出張健康講座～

各地域での寄り合いに、健康の話や健康チェックを取り入れてみませんか？

皆さんが希望される内容に合わせて、保健師や管理栄養



士などのスタッフが地域へ出向き、健康の話や健康チェックなどさせていただきます。お気軽にご連絡ください。

### 【内容例】

- 健康チェック
- 血圧測定
- 尿検査
- 体重体脂肪率測定
- 骨密度測定など

### 健康講話

- 保健師による健康の話
- 管理栄養士による食事の話
- 歯科衛生士による歯の話（入れ歯のお手入れやブラッシング方法など）
- 理学療法士による腰痛・肩こり・膝痛改善体操など。

※日時、内容は相談ください。

### 【お申し込みお問い合わせ先】

- 三好市保健センター健康づくり課 (072-6767)
- 各総合支所 保健師
- 三野総合支所 (077-4800)
- 井川総合支所 (078-5001)
- 山城総合支所 (086-1111)
- 西祖谷総合支所 (087-2273)
- 東祖谷総合支所 (088-2212)

## 国民健康保険における生活習慣病治療者数

三好市国民健康保険被保険者総数 6,702人 (平成26年5月)

生活習慣病の治療なし 3,707人 全体の約55%	生活習慣病の治療中 2,995人 全体の約45%
------------------------------	-----------------------------

主な生活習慣病には次の4つの疾病があり、内訳として、高血圧症で6割、脂質異常症で4割、糖尿病で3割、高尿酸血症で1割の方が治療をしています。※疾病の重複する治療者を含みます。

健康であり続けることは、豊かなくらしの必要条件であるといえます。例えば、大きな病気にかかることにより、自分自身や家族の不安や負担となり、場合によっては日常生活に支障をきたすこともあります。「健康的な生活を送る」ためには、一人一人が自分の体や心と向き合い、健康状態を意識し、ちよつとした生活習慣を改善することで、将来の疾病や現在の疾病の重症化を防ぐことができます。

具体的な数値で説明しますと、三好市国民健康保険の被保険者数は、平成26年5月時

点で6702人となり、このうち生活習慣病治療者は約3000人、全体の約45%にのぼっています。また、被保険者は0歳から74歳で、そのうち25歳未満は約600人であることから、三好市国民健康保険被保険者の2人に1人が生活習慣病治療者であると言えます。しかし、これらの生活習慣病には未然に予防できるものや重症化を防ぐことができるものも数多くあります。

そこで、より多くの人に自身の健康を意識してもらうため、ちよつと気になる健康に

## お世話になりました山本先生

平成26年4月から三好市国民健康保険西祖谷山村診療所に派遣され、三好市の医療行政に多大なるご尽力をいただいた山本陽子先生が、3月31日をもって診療所を去ることになりました。

三好市国民健康保険西祖谷山村および東祖谷診療所 所長

### 三好市の皆さまへ

西祖谷診療所、東祖谷診療所の山本です。このたび、診療所を退職することになりました。一年という短い間でしたが、皆さまには大変お世話になりました。

この一年を振り返ると、短い期間とはいえ、内容の濃いものでした。ふだんの診療はもとより、医学生や夏期研修受け入れ、健康教室、12月には東祖谷診療所開設など、多くのことをやらせていただきました。

## 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



特に東祖谷の件に関しては、旧東クリニックが閉院することとなり、東祖谷の方々は無医地区になる可能性があるという危機的状況に立たされ、不安だっただけではありません。私自身、二つの診療所の所長を兼務するという大役をいただき、不安もありました。しかし、祖谷の方々の、東祖谷診療所を立ち上げようとする強い思いに背中を押され、不安ではなく、一緒に作り上げていきたいという気持ちになりました。準備に時間がかかり、まだまだ不



備もあり皆さまにご迷惑をおかけした部分もありましたが、ご理解・ご協力賜りましてありがとうございます。途中で退職するという形にはなりましたが、皆さまの力で作り上げてきた診療所を大切に、発展させていってください。

春の桜、夏まつりの花火、秋の紅葉、運動会、平家まつりに冬の景色。祖谷は一年を通してイベントが多く、私も家族を呼んで楽しませていただきました。この美しい祖谷で皆さまが健康で長生きし、いつも笑顔でいられることを祈っています。本当にありがとうございました。



山本陽子

## 祖谷地区「地域医療」懇談会を開催しました



祖谷地区「地域医療」懇談会が3月24日、西祖谷山村老人福祉センターで開催され、山本西祖谷山村診療所所長をはじめ、東祖谷山村診療所所長、祖谷地区の地域医療の現状や課題について語られました。

山本先生からは、赴任してから1年を振り返り、「これからの祖谷地区の医療体制」と題して講演が行われました。

最初に祖谷地区の医療の問題点として、医師・医療・介護スタッフの不足、災害時には孤立する地区であること、介護・リハビリを必要とする患者が多いことや通院できない患者への往診の必要性を強く感じていることなどが説明されました。

また、「地域の診療所が健康診断、予防接種、薬の処方な

どこまめなフォローアップを行い、専門的医療機関の三好病院と連携を密にしておくこと、さらに、緊急時・災害時に備えて、医療・介護・福祉・薬局・保健の連携が大切であり、チーム医療の継続が必要」と語られました。

続いて、三好病院の住友院長から「東西祖谷地区の地域医療について」の講演があり、三好病院の地域医療への基本方針や育てるべき医師像について紹介されました。住友院長は「地域医療の基本は住みたいところで生活できること。今後も地域に信頼される病院創り目指し、関係機関との連携を深めていきます」と語られ、参加した地域住民ら約50人は祖谷地区の地域医療について熱心に聞き入っていました。



### 【お問い合わせ先】

三好市役所保険医務課  
電話 72-7613



# 北山たけしさん 観光大使 行動記⑥



皆さんお元気ですか。観光大使の北山たけしです。

僕の所属レコードメーカーから2月25日の誕生日に応援キャラクターをプレゼントして頂きました。名前は「こぶしまる」演歌の星から来た生物です。新曲「かたくりの花」をイメージして薄紫色です。これからのいろいろなところに僕を応援しに来てくれると思いますので見かけたら可愛がってくださいね。

さて今月4月29日は、私の思い出の場所、「剣山」で山開きがあります。

剣山は、石鎚山に次ぐ西日本第2の高峰で日本百名山の1つです。古くから山岳信仰の霊峰としても知られ、高山植物の群生地もあり、四季折々の景色が楽しめます。登山口の見の越からは登山リフトが



## 「登山シーズン到来 剣山の思い出」

### 当時の状況を 教えてください

試合中にばたつと倒れた選手に救急救命士を名乗り近づいてみると、脈が微弱に触れる程度で、すぐ心肺停止になりました。偶然、選手の中にも看護師がいて、その方とともに、財布に携帯していたフェイスシールド（人工呼吸をする時に直接触れないようにするビニール）を活用し、心臓マッサージと人工呼吸をしながら、周りの方にAEDと救急車を要請しました。AEDが到着し、使用したところ電気ショック1回で脈が戻り、1分後には救急車が到着。救急車の隊員に状況を知らせ、引継ぎをしました。

### 救急現場に 立ち会った時の心境は？

救急救命士として、連絡を受けて現場に向かう時は、装備も万全にして救急現場に立ち合うため、冷静に対応しています。また、

普段から講習で救急救命について教える立場のため緊張はしませんが、いざ、自分のプライベートの時間に起こった時は、一瞬頭が真っ白になりました。しかしながら、実際に対応を始める時、体が勝手に動きまわりました。

### 市民の皆さま ぜひ講習を受けてください

いざ、心肺停止というその現場に直面すれば、何をすればいいのか、戸惑うのが現実だと思います。

また、AEDが現場にあるのかどうか大きな問題です。日頃から道具が配備されているのかいないのかも事前に把握していることも大切なことです。今回の現場には、前月に配備されたばかりだと後に聞いたので、AEDのありがたさを実感しました。

各消防署では普通救命講習会を実施していますので、ぜひ、いざという時のために、頭で考えずに体にしみこませ

ることができるよう、実際に講習を受けて実践してほしいと考えています。



普通救命講習会

みよし広域連合消防本部では、事故などの際、救急車が到着するまでの時間にその場に居合わせた人が適切な応急手当を行うための普通救命講習会を開催しています。

講習は無料で、講習修了者には普通救命講習修了証(Ⅰ)を発行します。

【お申し込み・お問い合わせ先】  
みよし広域連合消防本部  
(076-5119)  
池田消防署 (072-0177)  
東消防署 (079-2195)  
西分署 (086-1119)  
祖谷分署 (088-5551)

## 連載 地域おこし協力隊活動報告 ④

### 冬の三好でアートイベントやりました！

合田 幸代

皆さまお久しぶりです。お元気でしょうか？

私はアートイベントをメインに三好市池田町内や出合小学校で活動をしており、春に引き続き、2月に「うだつマルシェ実行委員会」さんの協力を得て、「アイ・プロジェクトアーティスト・イン・レジデンス(アーティストが三好市に来て滞在制作を行う)」の第2弾を開催させていただきました。

今回は神奈川県出身で最近徳島市でも活動をされている丸倫徳さんをお招きし、池田町本町通りの空き店舗の壁に作品を描いていただきました。11日間の滞在で空き店舗の補修から作品制作、2月21日に行われた「うだつ



▲版画ワークショップ

マルシェ」では1時間で作品を描き上げる「ライブペインティング」そしてお店の看板をおしゃれに書くコツを教えてください。「チョークアート講座」などを開催。丸さんの滞在中に制作された作品は、今後のうだつマルシェ、マチトソラ芸術祭などのイベント時に開放する予定です。ぜひ見に来てください。

また、昔タバコの町として栄えた三好市内でタバコのパッケージとして使われていた版画を復活させる「アイ版画プロジェクト」では、1月に京都のかみ添さん、3月には滋賀の野田版画工房さんをお招きし、職人の唐紙の刷り方や版の彫り方を教えていただいたり、参加者全員でふすまに版画を刷ったりするなどのワークショップを企画しました。

これからも地域の文化資源を生かしたアート活動を行ってまいりますので、どうぞご参加ください！

□「アイ・プロジェクト」  
フェイスブック: <https://www.facebook.com/dei.project>

## もしもの時のその日のために、講習を受けましょう



平成26年9月21日、徳島県サッカー協会の社会人リーグの大会中に選手が心肺停止となり倒れました。その時、偶然試合の審判を務めていたみよし広域連合の救急救命士の山下将史さんが的確な判断と冷静な行動で人命救助に尽力されました。3月1日には、徳島県サッカー協会の藤田明会長よりその功績をたたえ、感謝状が贈られました。今回、山下さんがその時の状況や普段からの心構え、実践研修の大切さを語ってくれました。