

共同住宅（アパート）内の共同受信施設や、建物等による受信障害対策として設置された共同受信施設の地上デジタル化に対して助成制度がスタートしています。施設の地上デジタル化対応において、経費負担が過重となる場合（世帯当たり3万5千円以上）助成が受けられます。

共同住宅の共同受信施設はデジタル化の助成制度は2010年1月15日、受信障害施設デジタル化の助成制度は2009年12月28日が申請の締切となっています。
デジサポホームページ
<http://digsupport.jp>
助成金相談窓口
 電話0570・093・724

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送がまだご覧にならない方に対して、簡易な地上デジタル放送対応チューナーの無償給付などの支援を行います。
 次のいずれかに該当し、NHKの放送受信料が全額免除となっている世帯が対象となります。

- 支援の内容**
- ① 簡易なチューナー
 - ② アンテナ工事
 - ③ ケーブルテレビ加入料等
- 受付期間**
12月28日まで
- 申込先**
下記の総務省地デジチューナー支援実施センターまでお

お問い合わせください。
お問い合わせ先
 総務省地デジチューナー支援実施センター
 電話 0570・033840
【NHKとの契約について】
 NHK視聴者コールセンター
 電話 0570・000588

ふるさとケータイ事業に参加しませんか

三好市が総務省から受託して実施するモデル事業の参加者を募集します。

内容

屋内外を問わず連絡可能な携帯電話を利用した緊急通報サービス

募集条件

緊急通報サービスを希望する三好市の高齢者（概ね65歳以上）のみの世帯で、携帯電話が使用できる方

募集人員

20人程度（先着順）

実施期間

平成21年12月初旬～平成22年2月中旬

利用料

無料

締切

11月20日（金）17時

その他

モデル事業のため、期間限定の実施となることをあらかじめご了承ください。



めぐり承ください。参加者には、本事業に関するアンケート等にご協力いただきます。
お申し込み・お問い合わせ先
 三好市情報政策課
 電話 72・7641

「医師による地域医療座談会」を開催して
 ～座談会に参加した医師の声を聞く～

今月号は「医師による地域医療座談会」に講師として参加していただいた、三好市国民健康保険西祖谷山村診療所長の川下先生に地域医療についてお伺いしました。
 先生は三好市地域医療の維持・発展のため、日々の診療だけでなく、へき地医療の充実に向け、様々なアイデアを提案いただくと、日々ご尽力いただいています。

【質問1】今回「医師による地域医療座談会」をどのように感じましたか？

住民のご意見から「医療施設やシステムが地元にも欲しい。しかし困難であることも分かっていて。仕様が無い」という現状に対するある種の諦観にも似た疲弊感を感じた。しかし、「本当に困っているのは交通手段も持たず、座談会に来ることさえできない人たちだ。」「訪問看護師による往診はできないのか？」といった地域全体が抱える問題を意識し解決策の糸口を見つけようとする意思も感じました。地域医療とは山城町のみならず周囲の地区、ひいては

三好市、徳島県全体のことも考えていくことである。それは、「医師による」だけではなく住民（私自身も住民です）全員が考えていくべきことである。困ったときこそチャンネルを医療を皆さんと共に考え、維持、発展に努めたい。

【質問2】「座談会」を実施した三名地域には無医地区（準無医地区）に指定されている地区がありますが、無医地区には何が必要であると思われるか？

- ① 常勤する医師・コメディカル（検査技師・薬剤師・栄養士等の病院職員）、医療施設
- ② 非常勤（特定曜日のみ、など）する医師・コメディカル、医療施設
- ③ 医療施設への交通手段整備
- ④ 介護・保健・福祉機関の連携による健康維持、把握、サポートの強化

【質問3】へき地での診療で困った事はありますか？

① 身体がもう一つ欲しいと思う。（マンパワー不足）
 ・緊急時、外来診療が止まる。

・往診回数が限られる。
 ・検査（内視鏡検査、超音波検査など）回数が限られる。
 ② 患者の御家族と連絡が取れない。
 ③ 救急疾患が発生した場合、救急隊の到着や医療機関への受診までに時間を要する。

【質問4】地域医療を守っていくために何が必要ですか？



西祖谷山村診療所 川下陽一郎 所長

地域に住む住民全体がその地域における医療状況について理解し解決策を探すこと。



高脂血症の治療について

高脂血症の治療は食事、運動、薬物療法に分けられます。食事では1日3食規則正しく食べる、よくかむ、腹8分目、寝る前2時間は食べない、まわりに食べ物を置かないなどを守るだけでもかなり効果的です。中性脂肪が高い場合は節酒が必要で、運動では有酸素運動が有効で、体に負担がかからないウォーキングなどがある程度の時間をかけて定期的に行うことが重要です。定期的な運動はHDL（善玉）コレステロールを増やす作用もあります。運動が困難な場合は、室内

でのストレッチだけでもある程度の効果があります。肥満がある場合、食事と運動で標準体重に少しでも近づけることが重要です。薬物療法ではコレステロールが高い場合はスタチン、中性脂肪が高い場合はフィブラートと呼ばれる製剤が主に使用されます。ともに効果が高く安全性の高い薬剤ですが、まれに横紋筋融解症などの副作用があるため、使用中は定期的な血液検査が必要です。

市立三野病院
 内科医長 宮田淳也 医師

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

