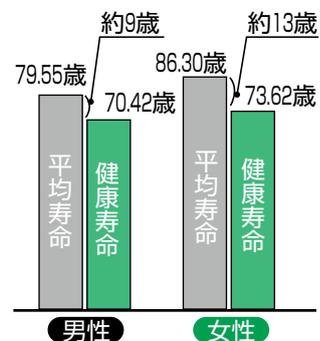


健康づくりと 地域医療を考える

生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送ることは、誰もが望むことであり、社会の活力に欠くことのできないものです。市では、皆さんの健康を守るために大切な「健康づくり」と「地域医療」についての基本理念を定めた条例を制定しました。この機会に皆さんも自身の健康づくりや地域医療を守る重要性について考えてみましょう。

延ばそう健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。健康寿命と平均寿命の差に当たる期間は、医療や介護が必要な期間ともいえます。健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしく生き生きと過ごすためにも、生活習慣を見直すなどの「健康づくり」に取り組むことが重要です。



平均寿命は「厚生労働省『第21回完全生命表』」より
健康寿命は「厚生労働科学研究費補助金『健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究』」より

健康を支える「地域医療」

一般的に、人は高齢になるにつれ、慢性疾患のコントロールのために日常の健康管理が必要になったり、大きな病気にかかったりする可能性が高くなります。春日井市では、65歳以上の人口が総人口に占める割合である高齢化率が22%を超え、皆さんの健康を支える医療に対する需要は今後ますます増大していくと考えられます。

住み慣れた地域で健やかに安心して暮らすためには、生活圏内において病状に応じた医療を適切に受けられることができる「地域医療」を守る必要があります。

「健康づくり」と「地域医療」に関する条例を制定

そこで市では、この考えを市民の皆さんと共有するため、「春日井市健康づくり及び地域医療の確保に関する基本条例」を7月8日に公布しました。この条例には、次のような特徴があります。

- 健康づくりの主役は市民一人一人であると定めています
- 健康づくりを社会全体で支えることを定めています
- 地域医療を確保するための関係者の責務や役割を定めています
- 保健、医療、福祉などが一体となり、切れ目なく連携することを定めています

自分たちの健康を守るために

条例では、市や学校、職場など社会全体で健康づくりを支援するとともに、医療機関などが連携して地域医療を確保すると定めています。また、市民の皆さん一人一人にも、自ら進んで健康づくりに取り組み、医療を適切に利用してもらうように定めています。皆さん自身の健康を守るために、次のようなことを心掛けてください。

健康づくり

自分の健康状態に関心を持つ

健康であることを当たり前と思わず、まずは自分の健康状態に意識を向けましょう。



健康な生活習慣を身に付ける

良質な食生活、十分な休養、適度な運動などを心掛け、健康な生活習慣を身に付けましょう。



健康診査やがん検診を受診する

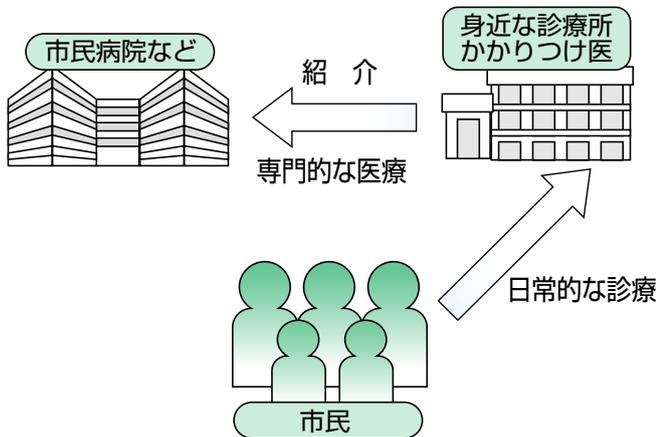
病気の早期発見、早期治療につなげるため、積極的に健康診査やがん検診を受けましょう。



地域医療の確保

症状に合った医療機関で受診する

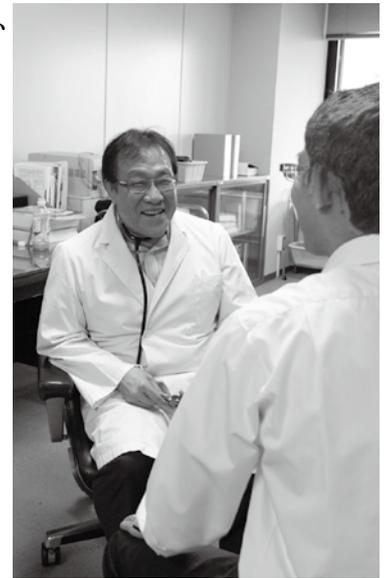
日常的な診療や健康管理は、かかりつけ医や身近な診療所へ。専門的な医療が必要なときは、かかりつけ医や身近な診療所から紹介を受けて、専門の医療機関で受診しましょう。



診療時間内に受診する

体調不良を感じたら、症状がひどくならないうちに、診療時間内に受診しましょう。

急を要しない症状にも関わらず、「平日は休めない」「日中は用事がある」という理由だけで、診療時間内と同じ感覚で気軽に救急外来を利用しないようにしましょう。



急病のときは

まずは、かかりつけ医へ

かかりつけ医が不在のときには、休日・夜間急病診療所や在宅緊急医で診療が受けられます(詳しくは23ページをご覧ください)。

本当に救急医療が必要な患者に適切かつ迅速に医療を提供するために、軽い症状での救急外来の受診は避けましょう。

子どもの病気やけが。「すぐに病院へ行くべき?」「明日まで待つべき?」迷った時はこちらを活用してください。



子どもの救急ハンドブック(げんきっ子センターなどの子育て支援施設や図書館などで配布。市ホームページでも見ることができます。)

対談

医療の現場から健康づくり

市民病院や地域の診療所は、市民の皆さんが健やかに安心して自分たちの地域で暮らせるよう、連携を強化し、地域医療を支えています。その一翼を担う市医師会長と市民病院長に健康づくりや地域医療を守るために何が大切か語っていただきました。

かかりつけ医を持つことの意義

【榊原会長】

地域の診療所では、日常的な診療のほかに、予防接種や検診を受けることもできます。小さな子どもがいるので、がん検診を受診したいけれど、なかなか行けないと言われることもあるのですが、地域の診療所では、スタッフの手が空いていることもありますので、子ども連れでも気軽に検診を受けに来てほしいと思います。自身の健康管理を行うためにも、かかりつけ医を持ち、健康づくりに役立ててください。また、がん検診のレントゲンの読影を市民病院などでダブルチェックしているのので、どこで受診されても均一のレベルの結果を得ることができます。

【渡邊院長】

内科や小児科、外科、消化器科など、専門に診療する分野がさまざまな科に分かれている市民病院とは違い、地域の診療所では家族全員が同じ医師に受診することができます。地域の診療所をかかりつけ医として持つことで、自分の健康管理だけでなく、家族の病歴の有無などを判断して最適な治療を行ってもらえます。

【榊原会長】

先日、普段私の診療所で受診されている人から、3歳の子どもが頭を打ち、嘔吐（おうと）したので、CTや精密検査を受ける必要があるのか、どうすればいいのかという、相談の電話がありました。私は電話で症状などを聞き、様子を見てくださいと伝えたところ、翌日には元気になったというお話を伺うことができました。このように気軽に話が聞け、医療にかかれるというのが、地域の診療所の一番の利点です。地域の診療所など、相談できる「かかりつけ医」を持っていただければと思います。



市民病院長 渡邊有三

地域の診療所と市民病院の役割

【榊原会長】

地域の診療所というのは地域の住民に一番近い医療機関ですので、体調の悪い時や健康診断、がん検診なども含め、待ち時間も少なく手軽に受診できる場所であることが望ましいと考えます。

【渡邊院長】

市民病院には22の診療科があり、それぞれに専門の医師がいます。専門医はそれぞれの診療分野に対してはスペシャリストですが、何でも診られるというわけではありません。まずはかかりつけ医を受診し、症状に応じて必要であれば専門医を紹介してもらうことが望ましいです。専門医の専門性を発揮するためにも、かかりつけ医と市民病院のそれぞれの役割分担が大切になります。

【榊原会長】

院長が言われたとおり、地域の診療所は症状に応じて手術や特殊な検査が必要であれば、市

と地域医療を考える



市医師会長 榊原一基

民病院のような基幹病院を紹介します。今の市民病院と市医師会のように医療の連携がとれていて、専門の医療が必要になったときに紹介ができる基幹病院があることは、地域の診療所としても安心して医療を提供することにつながっています。

【渡邊院長】

市民病院は昨年、「地域医療支援病院」に承認され、地域の中で完結できる医療を守るため、地域の医療機関との連携の強化を図っています。その主な取り組みとして、地域の医療従事者を対象に研修会を行ったり、かかりつけ医からの予約で高度な検査が受けられるよう、医療機器の共同利用を進めたりしています。また、症状が安定した患者さんへ市民病院から地域の医療機関を紹介する逆紹介や、かかりつけ医を持っていない患者さんへ、身近な診療所の情報提供も行っています。

適正受診について

【渡邊院長】

市民病院は「断らない救急」をモットーに、医療の提供をしています。しかし、平成24年度の救急車の受け入れ台数は、県内でも上位の9860台と異常な事態になっています。救急搬送された人のうち入院しなければならない人の割合は約27%です。医師も1人の人間であり、24時間体制の救急の件数が増えれば対応する医師も疲弊してしまいます。救急車の数にも限りがあり、軽症の人など緊急性のない受け入れが増えると、本当に必要な人への対応が遅れてしまう恐れがあります。救急車や救急外来の適正利用をお願いします。

【榊原会長】

市民病院で検査がしたいので、受診はしなくていいけれど紹介状だけが欲しいと言われる患者さんもいますが、まずは一度、近くの診療所を受診してください。特殊な検査や手術、入院などが必要な場合は、適切な医療機関を紹介します。また、市民病院と市医師会は市民の皆さんの健康を守るため、連携を密にして地域医療の推進に努めていますので、安心して近くの診療所を受診してください。

【渡邊院長】

24時間体制で救急患者の診療を行っている救急医療では、いつも専門医がいるわけではありません。また、地域の診療所が開いている夕方時間帯に受診される人も多いのですが、近くの診療所が開いている時間であれば、そちらを受診されると少ない待ち時間で医療が受けられます。救急医療は限りある医療資源だということを理解していただきたいと思います。



問い合わせ▶健康増進課(☎85-6167)