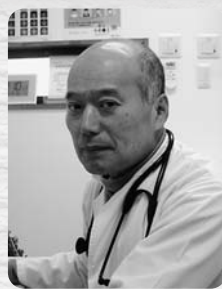


# 私たちの大切な地域医療を守るために

## ～郡上市の今後の地域医療を

みんなで一緒に考えよう



▲岡部内科  
岡部院長

この度、郡上市の地域医療に  
関しての考えを述べる機会をい  
ただきましたので、ここに思いの  
程を書かせていただきます。

私自身は、郡上に来て今年で  
丁度10年目の節目に当たりま  
す。郡上に来る前は、京都市と京  
都北部に位置する綾部市で働い  
ておりました。綾部市は郡上市  
と似た環境にあり、少子高齢化、  
医師不足、人口減少等の環境の  
下、地域医療に努めて参りました。

みなさんもご存じとは思いま  
すが、現在の日本における65歳  
以上の高齢化率は約27%で10年  
程先には30%と予測されており  
ます。郡上市の高齢化率は平成  
29年度で約34%と10年先の日本  
の状況を既に超えてしまっている  
ことが分かります。つまり、今後  
の日本のモデルケースと言っても

過言ではありません。

地域医療の重要性が叫ばれる  
昨今ですが、現在の郡上において  
地域医療はどれ位のレベルで浸  
透しているのでしょうか？

地域医療と一言で表現します  
が、医療福祉に掛かる費用の増  
大から、先進的な高度医療を受  
けることのできる施設は人口の  
多い都会に集中し、地域で受ける  
ことのできる医療は限られた内  
容とならざるを得ない状況にな  
っています。本来であれば、地域  
の中で完結できる医療が、患者さ  
んにもご家族にとつても望まし  
いのは確かかと思われまふ。これま  
でも急性期の疾患に遭遇し、即  
対応できていれば救えた症例を  
いくつか経験してきました。最近

のドクターヘリ等の整備により、  
そのリスクは減少してきたとい  
え、地域医療における初期対  
応の遅れは如何ともし難いのも  
事実です。

この先も高度医療施設の集中  
拠点は進み、地域とのすみ分  
けは進む一方と思われまふ。ど  
うしても人口の集中する所に万

医療を取り巻く環境は大きく変化し、特に私たち郡上市のような地域では、医療環境の維持が難しくなっていま  
す。そのような中で市民のみなさんの健康を守っていくためには、行政や医療機関だけでなく、市民のみなさんの  
ご理解とご協力が不可欠です。そこで郡上市における地域医療の現状や課題等を広く知っていただくため、病院や  
医院の先生方にご協力をいただいて広報誌でお知らせしています。  
第11回目となる今回は、岡部内科 岡部祐二院長に寄稿いただきましたのでご紹介いたします。

全の医療体制が構築されるのは  
やむを得ないものの、受けること  
ができる医療レベルの地域格差  
は、ますます拡大する傾向にあ  
ります。

また、郡上の様な公共交通の  
乏しい地域では、高齢化に伴い車  
の運転が困難になることから、必  
要な時の受診もままならず、ど  
うしても対応が遅れ、重症化し  
てしまうケースも見られ、このよ  
うな環境における地域格差も問  
題になってきています。このよう  
に地域医療を取り巻く厳しい環  
境の下、医療に従事する人、医療  
を受けるみなさんが今後を考慮  
しながらこの様に行動していけ  
ば良いのでしょうか？

これからの高齢化社会、元気で  
年齢を重ねることがますます重  
要になって参ります。そのために  
は、自分自身で自分の病気を予  
防することが大切になってきま  
す。一人ひとりが自分で健康を  
管理していくことの重要性が増  
してきており、次の様なことに留  
意していただければ良いかと思  
われまふ。

### ① かかりつけ医を持つこと

何かの時に病氣、健康の相談  
を気軽にできる医師との関わり  
を持つことが大切です。受診困難  
な場合には、求めに応じて往診  
があることをきちんと認識して  
ください。

### ② 自分で自分の健康管理をしつ かり

かかりつけ医だけに任ずので  
はなく、自分で健康を管理する  
ことが重要です。定期的な検診  
を確実に受けることで、未然に病  
にかかるとを予防してください。

予防医学の立場からも、普段  
の生活の中での食生活や生活ス  
タイル、運動等に考慮した行動  
を心掛けてください。

### ③ 郡上市の地域包括ケア等、 公共の提供するサービスの利用

高齢化に伴い認知症が増え続  
けている今、老年期の認知症は生  
活習慣病と大きく関連している  
ことが分かっています。認知症  
は、生活習慣(食事・運動・環境)  
によってある程度予防・改善した  
り、逆に発症・進行したりしま  
す。特に、環境的なリスクとして、

対人交流の減少が挙げられ、生  
活・対人環境の変化から心的バ  
ランスを崩すリロケーションダ  
メージが原因とも言われています。  
住み慣れた環境での認知症の治  
療、ケアという意味から積極的  
な利用が好ましいと言えます。

以上、思いつくままに述べて参  
りましたが、最後に一つ、人間も  
含め生物の体内は複雑なネット  
ワークで構成されており、複数の  
臓器が多様な情報交換をしてい  
ることが分かっています。

車社会の浸透で人間本来の足  
で歩くと言うことが減少の一途  
を辿り、その結果、様々な機能の  
衰退、悪影響が出てきていること  
はみなさんもご存知だと思います。

歩くことは記憶力の向上、免疫  
力のアップ、精力のアップに密接  
に繋がっていることが明らかにな  
ってきた今、私達は進化する文明  
の利便性を追求するばかりでは  
なく、今一度原点を振り返って自  
分の健康を見つめ直すことの大切  
さを認識しなければいけない時  
期に来ているのではないでしょ  
うか？