

市立恵那病院に新しく赴任された医師を紹介しします。



水野大介 眼科 科長

今年の1月より市立恵那病院へ眼科科長として赴任しております。以前は愛知県厚生連尾西病院で眼科医長を勤めておりました。今年で7年目になります。今までの勤務地が都会よりも地方が多かったせいか、せっかちだった性格も穏やかになり、自分の中で流れる時間がゆっくりになってきたのが分かります。恵那という地は初めてですが、精一杯、眼科医療に貢献していきたいと考えております。また昨年11月に最新の機器(3次元眼底画像撮影装置)を導入しました。名古屋の大学病院にも負けない設備と自負しておりますので、何かお困りのことがあればいつでもお気軽にご相談ください。

「かかりつけ医」はお持ちですか

もうかかりつけ医はお持ちでしょうか。かかりつけ医を持つと、日ごろの診察で病状や治療法について詳しく説明してもらえ、普段の健康管理や家族の健康のことなど、どんなことにも気軽に相談に乗ってもらえます。また診察の結果や病状により、精密な検査や入院が必要だと診断された場合には、そのかかりつけ医が専門の病院を紹介してくれます。病院とかかりつけ医が連携して治療にあたることにより、病院を変わるたびに同じ検査を受けるなどのわずらわしさもなく、より効率的、効果的な治療が受けられます。

市では病診連携(医療機関の連携)を推進するため、市立恵那病院に「地域医療連携室」を設置し、病院・診療所などから紹介された患者の皆さんに対して、適切な診察・検査・治療を行うようにしています。持病のある方はもちろん、元気な方でも病気の予防や早期発見・早期治療につながり、最適な医療を受けることができます。安心して受診するためにも、かかりつけ医をお持ちになることをお勧めします。

脳と足の筋肉の密接な関係とは

運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。無酸素運動とは100m走や重量挙げなど、短時間で行う激しい運動です。また有酸素運動はウォーキングやジョギング、エアロビクスなどが代表的です。ダイエット効果を望むなら、体内に酸素をたくさん取り込んで脂肪を燃焼させる有酸素運動がお勧めです。しかも有酸素運動は、無理なく長い時間続けられるので、消費カロリーも多くなります。またストレス解消や筋力増強、心肺機能強化、生活習慣病の予防などにも効果的です。

また筋肉は神経により脳と密接な関係にあります。足の筋肉を動かすと、その情報が脳に伝わり、脳を活性化させます。さらに歩いたり動かしたりすることで、血液を全身に送るポンプの役割も果たしています。このため、足が衰えると脳の働きや血液の循環が悪くなり、体が老化してしまうのです。このようなことを予防するために、日ごろからエレベーターなどを使わず階段を利用したり、ウォーキングをしたりして、足が運動不足にならないように心掛けましょう。

「QOL(キューオーエル)」

QOLとは、Quality of lifeの略で、「生活の質」や「人生の質」などと訳され、人が人として有意義に生きるにはどうしたらいいか、ということを指しています。

医療分野では、手術後の外見の変化や生活上の困難、薬の治療の副作用によって、今まで当たり前に行ってきた生活に支障を及ぼし、生活の質を低下させることもあり、「QOLが低下する」との表現で用いられます。

またQOLは、身体の機能だけでなく、心の健康や社会生活上の問題も視野に入れていきます。

これを評価するのは、医師をはじめとした医療提供者側ではなく、患者さん本人でなければなりません。そのために、アンケートなどを用いて患者さん本人の評価を聞き、その内容を医療に役立てる努力が進められていきます。

生涯学習 事例発表と講演会

まちづくりにつながる 生きた学びを

2月3日、恵那文化センター1集会室で生涯学習事例発表・講演会が開催され、約140人が参加しました。今回は、「学ぶ楽しさ、活か

すうれしさ、みんなで想うまちづくり」をテーマに、学びがまちづくりに生かされ、自らの生きがいにもつながる内容となりました。

事例発表は、山岡中学校、飯地公民館、まちづくり市民協会保健福祉部会の3団体が、それぞれの活動について発表を行いました。発表後には、活動内容と、活動を通して地域の人々がどうかかわってきたのか、また地域にどのような変化があったのかを中心に参加者で意見を交換しました。

講演会では、大阪ボランティア協会理事・事務局長の早瀬昇氏を講師に迎え、「生涯学習から始まる地域づくりとボランティア」と題してお話をいただきました。問い合わせ まちづくり推進課 26 2111 (内線628)

発表の紹介

「共に学ぶ喜び」

山岡中学校

安藤裕子さん

山岡中学校からは、地域の方々が先生となる地域選択授業と、地域と生徒が協力して開催した親子フェスタについての発表がありました。地域選択授業での出会いから、地域でのボランティアにつながっていく事例発表でした。



山岡中学校の発表

「寺子屋顛末記」

飯地公民館

楠捷之さん

飯地公民館からは、夏休みの期間に児童保育として実施した寺子屋事業の発表がありました。子どもたちが地域のために企画した夏祭りのあんどん作り、そして地域の力を借りて行った演奏会などの発表がありました。



飯地公民館の発表風景

「地域ぐるみで健康づくり」

まちづくり市民協会保健福祉部会

長嶋まち子さん

まちづくり市民協会保健福祉部会からは、健康に関する課題を地域へ投げかけていく活動の発表がありました。地域の方との出会いから、課題を共有することにより活動も進展し、新しい仲間が増えてきたことなどの発表でした。



まちづくり市民協会の発表



大阪ボランティア協会理事・事務局長 早瀬昇さん