

マキノ病院ニュース

第131号

— 令和6年4月1日発行 —

地域医療を守るために

院長 西村 彰一

新しい年度がスタートしました。医療を取り巻く環境も年々変化し、当院もこの変化に柔軟に対応し地域医療を守っていく必要があると考えております。

ご存じのように高島市は滋賀県の中でも少子高齢化が進んでいる地域です。高齢者のみの世帯も多くなり、独居老人、老々介護を行っている世帯が増えています。医療・介護の2025年問題が叫ばれておりますが、この年、人口の約30%が65歳以上となり、高齢化社会がさらに進むことによって、医療費や介護費の増大、労働力の不足、社会保障制度の持続可能性の確保などが課題となることを指します。更に、2040年には、第二次ベビーブームに生まれた団塊ジュニア世代が65歳以上となり、65歳以上の高

齢者が人口の約35%を占めることとなります。2025年問題の状況がさらに深刻化することを「2040年問題」と呼ばれています。高島市においては令和4年の段階で65歳以上の人口が36%となっており、既に2040年問題に突入していると言えます。

国は少子高齢化に立ち向かうため、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。当院においても、病院内の診療体制の強化以外に訪問診療、訪問看護ステーション、小規模多機能居宅介護事業、デイケアセンターを整備し

地域住民の皆様が安心できる環境を整えてきました。

更に昨年10月よりはマキノ町内に唯一存在する準無医地区である在原地区に巡回診療所を開設し週1回巡回診療を開始しました。高島市内には病院へのアクセスが困難な無医地区、準無医地区が朽木に2か所、マキノ町に1か所あります。朽木に存在する二つの地区には高島市民病院が巡回診療を行っておりますが、マキノ町内に唯一存在する準無医地区である在原地区は取り残された状態でした。通常の診察のみならず、リハビリテーションの提供も行っており、リハビリにまで対応した巡回診療は、滋賀県内では当院のみが行っております。微力ながら無医地区解消に貢献できたことをうれしく思っております。

「やまゆりの里」の嘱託医を担うこととなりました。これまで、いくつかの施設とは協力医療機関として入院が必要となった際の受け入れ等の協力を行ってまいりましたが、今回は嘱託医として週1回施設を訪問し診療を行うなど、一歩踏み込んだ協力体制を構築し、介護施設を医療面から支える事となりました。これまでの地域包括ケアシステムの構築においては、自宅での生活ができるための支援が主に考えられておりました。しかし、介護施設で生活されている方も多く、安心して施設での生活が送れるよう、介護施設との連携において地域医療を支える事も当院の重要な役割となると感じております。

診療科のご案内
 内科・外科・小児科・整形外科・皮膚科・神経内科・総合診療科
 肛門外科・泌尿器科・リハビリテーション科・リウマチ科・放射線科
 【救急指定・労災指定】【人間ドック・各種健診】

— 診療受付時間 —
 平日 8:30 ~ 12:00 16:40 ~ 19:00 土曜日 8:30 ~ 12:00
 滋賀県高島市マキノ町新保 1097 TEL 0740-27-0099
 ホームページ <http://www.makino-hosp.or.jp>

ドクターコーナー



にもこの病気が流行しています。領梢神経障害と心不全をきたす疾患で地では貧しく白米を食することです。ビタミンは人間が自分で作り出さなかつた地方武士も、江戸勤番でせないので、食物から摂ることが必要は体面上白米を主食としたため、江要な栄養素です。あわやひえなどの戸在住期間が長引くとこの病に罹る 雑穀から、精米した白米中心の食事例が多くでました。故郷に帰るとコに取って代わったためビタミンが不足

玄米食のすすめ

内科 児玉 常憲

日本では平安時代以降、京都の皇族や貴族など上層階級を中心に「足のしびれ」や「むくみ」、「疲労感」をきたし死に至る奇病が発生しました。江戸時代の江戸では、精米された白米を食べる習慣が広まり、將軍をはじめとした上層武士

ロリと治ることより、「江戸わづらい」と言われ恐れられていたといま

するようになったのです。白米を山盛り食べておかずは少し、当時はこれが江戸っ子の心意気とされていた

取り除かれる「果皮（かひ）・胚芽（はいが）・ぬか」がそのまま残されています。この部位にはビタミン・ミネラル・食物繊維といった体の調子を整えてくれる栄養素が豊富にあり（表1）、ビタミン不足による脚気を予防でき、さらに噛み応えが強くなり腹持ちが良くなり、血糖値の乱高下を抑えることができます。「食べ

ご飯などの炭水化物には血糖値の上がりやすさを表すGI値（最高値100）という指標が存在します。（裏面に続く）

表1

	白米(150g)	玄米(150g)	栄養成分量の差 (小数点以下切り捨て)
食物繊維 (プロスキーマ法値)	0.5g	2.1g	4倍
ビタミンB1	0.03mg	0.24mg	8倍
ビタミンB6	0.03mg	0.32mg	10倍
ナイアシン	0.3mg	4.4mg	14倍
葉酸	5μg	15μg	3倍
カリウム	44mg	140mg	3倍
マグネシウム	11mg	74mg	6倍
鉄	0.2mg	0.9mg	4倍

参照：文部科学省 食品成分データベース