

浜風

発行日 令和8年9月

発行 山田病院広報・ホームページ委員会

〒028-1352 岩手県下閉伊郡山田町飯岡第1地割21番地1

TEL 0193-82-2111

URL <https://www.pref.iwate.jp/iryokyoku/yamada/index.html>



地域医療講演会

6月22日山田町保健センターにおいて「地域医療講演会」(共催 山田町/県立山田病院/山田町の地域医療を守る会)が開催され、当院の藤社勉院長が「変わりゆく地域医療とがん治療～岩手県のがん医療～」と題して講演しました。講演は、「進む人口減少」、「がんを知ろう」、「がんの予防に取り組もう」の3つのテーマで行われ、源義経の時代(1192年ころ)には800万人に満たなかった日本の人口が、2004年1億2千万人をピークに急激に減少し続け、2050年には9,500万人ほどまで減少(高齢化率39.6%)する予測であること、現代では2人に1人はがんになること、がん予防のための「5つの健康習慣」を実践することでがんになるリスクをほぼ半減させることが期待できることなどをお話しました。

また、近年すすむ病院の役割分担や、宮古病院と山田病院との連携の強化など、もはや治療は病院完結の時代から地域完結への変化だけではなく、診療科や病気によっては盛岡などの都市部でしか治療できないほど集約化が進んでいることなども説明し、参加者の皆さんは地域医療の重要性を再認識していました。

公演後には懇談も行われ、病気への質問や病院への要望など参加者の皆さんと直接お話することができ、当日のアンケートでは「講演内容がとても分かりやすく理解できた」「山田病院の大切さを感じた」「お酒をやめられるか考えてみようと思った」等の声が寄せられ、大変貴重で有意義な会となりました。これからも、患者さんや住民の皆さんに病院や病気、治療について知って頂けるよう様々な機会を設けていきたいと考えています。ぜひ、お気軽にご参加ください。



糖尿病教室を開催しています

当院では、糖尿病の患者さんが安心して自己管理を続けられるよう医師の指示のもと看護師が主体となり、糖尿病指導を行っています。糖尿病治療の基本は、薬物療法・食事療法・運動療法の三つです。患者さん一人ひとりの生活に合わせた、わかりやすく、取り組みやすい方法をお伝えしています。



例えば食事では野菜・きのこ・海藻などの食物繊維から食べ始め、肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質、最後にご飯・パン・麺などの炭水化物を食べることで血糖値の急激な上昇を防ぎやすいとされています。運動は週3～5日、合計150分以上行うことで、減量や血糖コントロールに効果が期待できると言われています。また、自己注射が開始になる際は動画や、デモ機を使ってわかりやすく説明しています。

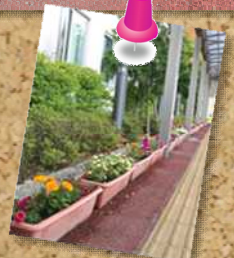
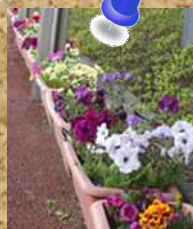
糖尿病治療にはチーム医療も欠かせません。当院では外来の待ち時間を利用し、「糖尿病教室」を開催しています。看護科・薬剤科・栄養管理科・リハビリテーション技術科・臨床検査技術科が、日々の生活に役立つ内容を分かりやすくお話します。今回は看護科が「糖尿病の特徴・どうして血糖値が高くなるのか・治療の流れ・フットケアについて等」お話しました。次回はリハビリテーション技術科が担当します。どなたでも参加できますので、お気軽にぜひお立ちください。

令和8年度 糖尿病教室 日程表

開催日時	担 当	テーマ
9月16日水曜日14時30分～	リハビリ	糖尿病の運動療法について
11月20日金曜日14時30分～	薬剤科	糖尿病の薬物療法について
1月20日水曜日14時30分～	栄養科	糖尿病の食事療法について
3月17日水曜日14時30分～	看護科	糖尿病患者の生活について

環境整備ボランティア

山田町や山田町の地域医療を守る会の皆さんが協力し、環境整備活動のため来院しました。
今年もきれいな花をたくさんいただきました。
とても華やかになり、観賞する患者さんの心にも花が咲いていることでしょう。
本当にありがとうございます。



未来を担う高校生が 探求活動で来院しました



8月の某日、盛岡第一高等学校2学年の生徒さん3人が探求活動（通称「M探」）の一環として当院にやってきました。お話を聞けば岩手県の医療格差について調べており、その課題解決を考えるうえで地域の山田病院から話を聞きたいとのこと。いやー、学生のうちからそこまで深く考えているなんて素晴らしいなと感心しました。ポンポンと質問が飛んできます。町の医療課題は？医療スタッフの人手不足は？若い医師の定着のためには？などなど…。こちらも逆に興味がわいてきます。君たちはどう考えるか？

若者は地域のどんなところに魅力を感じるか？どんな大人になりたいか？と、自然と話が白熱します。インタビューの後は、待合室で患者さんと直接お話したり、院内を見学しレントゲンの画像（サンプル）を動かしてみたりなど積極的に駆けずり回り、時間が足りず慌てて帰り支度をする場面もありました。後日談として、「地域医療の現場に直接触れることで、それまで抱いていた医療に対するイメージが大きく変わり、多くの学びや気づきを得ることができました。自分たちよりも若い世代にも伝えていきたい。」と感想をいただきました。夏休みの貴重な時間、少しでも有意義に過ごせたかな。岩手の未来は明るいですね。

今年も「医者らしくない講演会」やります

山田に赴任して、早いもので2年半が経ちました。

これまで、糖尿病予防や人生会議などをテーマに、地域で何度か講演をさせていただきました。最初の頃は皆さんに上手くメッセージを伝えられるか心配していましたが、山田町の皆さんの温かさに触れ、今では私も診察室から飛び出して皆さんの前でお話するのが大好きになりました。常に心がけているのは、「医者らしくない講演会」にすること。○×クイズをしたり、一緒に体を動かしてもらったり、ときには寸劇までしたり。皆さんが楽しそうに参加してくださると、私もつい調子に乗ってしまい、「次はもっと楽しくしよう」と気合いが入ります。ありがたいことに、今年度も皆さんへお話しする機会をいただきました。今回のテーマは「認知症」です。「最近、人の名前が出てこなくて心配…」「家族が同じことを何度も聞くようになってイライラする」

「病院に連れて行きたいけれど、本人が嫌がって困っている」そんな経験はないでしょうか。65歳以上の方の4人に1人が認知症またはその前段階の軽度認知障害に該当すると推計されています。認知症は決して珍しい病気ではなく、誰もが無関係とは言えない大切なテーマです。

講演の題名はずばり、「何度言ったらわかるの？」その前に～認知症を知り、上手に支えるために～です。今回も、難しい医学用語はなるべく病院に置いていきます。認知症という少し難しそうなテーマですが、「なるほど！」と笑って帰っていただけるような仕掛けを準備しています。「認知症について少し知っておこうかな」くらいの気持ちで十分です。ご本人も、ご家族も、「自分にはまだ関係ないかな」と思っている方も、ぜひ気軽にいらしてください。

会場で皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

日時 令和8年10月18日 日曜日 午後1時30分～午後3時00分

場所 山田中央公民館 大ホール

講演 「何度言ったらわかるの？」その前に。
～認知症を知り、上手に支えるために～

参加費 無料



10月診療日程表

診療科	曜日	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
								1		2	
内科								○	○	○	○
総合診療科								○	○	休診	
外科										○	
眼科										○	
		5		6		7		8		9	
内科		休診	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科		休診		○	○	○	○	休診		休診	
外科		○		○						○	
眼科		○									
整形外科			○								
		12		13		14		15		16	
内科				○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科				○	○	○	○	○	○	○	○
外科		休診		○						○	
眼科										○	
小児科				○							
		19		20		21		22		23	
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科		○		○							
眼科		○									
小児科		○	○								
整形外科			○								
		26		27		28		29		30	
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科		○		○						休診	
眼科		○								○	

11月診療日程表

診療科	曜日	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
		2		3		4		5		6	
内科		○	○			○	○	○	○	○	○
総合診療科		○	○			○	○	○	○	○	○
外科		○		休診						○	
眼科		○								○	
整形外科			○								
		9		10		11		12		13	
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科		○		○						○	
眼科		○									
		16		17		18		19		20	
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科		○		○						○	
眼科		○								○	
小児科		○	○								
整形外科			○								
		23		24		25		26		27	
内科				○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科				○	○	○	○	○	○	○	○
外科				○						○	
小児科				○							
		30									
内科		○	○								
総合診療科		○	○								
外科		○									
眼科		○									
整形外科			○								

※予定が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

編集後記

今回は「学び」をテーマにしたものが多く集まりました。

本号が皆さまのお手元に届く頃には、季節はもう「秋」ですね。

さまざまな秋の楽しみ方がありますが、今夜は「読書の秋」に浸ってみるのはいかがでしょうか。

そして、9月といえはいわゆる「防災月間」でもあります。

今年は世界各地でさまざまな自然災害が続いています。

ぜひご自身や大切なご家族の安全のため、できる範囲から日頃の備えをチェックしてみてください。