かかりつけ医のすすめ

病気の診療から治療、介護までの切れ目のないシステムは長寿健康社会に必要不可欠なものです。その要（かなめ）が留萌市立病院であり、その入り口は「かかりつけ医」となるのが理想です。

留萌市立病院のような中核病院は入院設備と検査機器を備える必要がありますが、これらは非常に高額なので経営的な側面も無視できません。公設公営の留萌市立病院の経営改善を図ることは私たち納税者という立場からも大きなメリットがあります。

さて、大学病院及び中核病院では外来の診療時間は午前中になります。これは、午後は入院している人の治療に専念するためです。午前中のみの外来時間にもかかわらず、だれもが最初からこうした中核病院で受診していると待ち時間が長いのにもかかわらず一人ひとりにかける診療時間が短い状態になり、高額な検査機器もフル稼動できない悪循環に陥ります。今後、重篤な患者や高度な医療を必要とする人が外来の中心となるようにしていけば、留萌市立病院の黒字化とともに私たちが長寿で健康という理想的な社会生活が実現するのです。

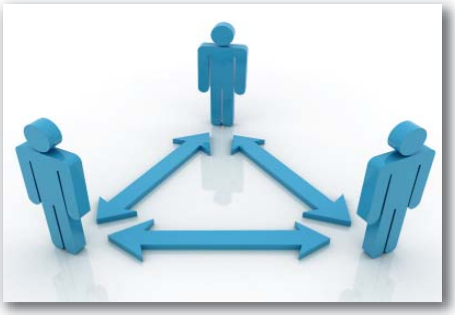
とはいえ、自分自身で重篤だとか高度な検査機器を必要とすると判断はできません。そこで、自分の体のことを自分以上に知っている「かかりつけの先生」を持つことが重要になってきます。自宅または勤務地の近くにある開業医は外来中心にしているため一般庶民の強い味方です。開業医の先生と患者が普段からお互いに信頼関係で結ばれていれば、医師からすれば患者の病状を知りやすくなりますし、患者側からすれば病状や治療方針、処方薬についてのわかりやすい説明が受けられることになります。

病院選びの決め手は？

◎増毛町立市街診療所

公設公営である増毛町立市街診療所所長の増子詠一医師は、平成十二年の赴任以来、留萌市立病院をはじめ市内の医療機関との連携を図りながら増毛町の「かかりつけ医」として診療を行っています。増毛町は道内でも有数の高齢化比率が高く、疾病状況も多科にわたり多種多様の状況とのこと。

「全ての診療範囲をカバーするには限界があり、適切な専門医を紹介することが必要。地域で発生した疾病やケガを地域で治療させる為に病診連携を密にすることが重要不可欠。留萌南部地域の医療センター機関である留萌市立病院との連携が特に生命線！である。安心して紹介できる中核病院があってこそ「かかりつけ医」の仕事が全うできると考えている。その為にも管内一体となって留萌市立病院を支え、応援し盛り上げていかなければ南留萌の医療崩壊は防げないと信じている」と増子先生が話しておりました。



留萌の医療圏では、各開業医・留萌市立病院・大学病院等との機能分化と連携の深化が日々、進められています。

◎病気の傾向性の変化

一昔前は、不治の病といえば結核でした。今でも新型インフルエンザの大流行が危惧されていますが、このようなウイルスにはそれに効く薬が開発され治るようになりますし、ワクチンを接種するとある程度予防することもできるようになりました。

しかし、今最も問題になっている病気は、生活習慣病と呼ばれるガン、糖尿病、高血圧、高脂血症などです。これらは病気の原因となっているものは菌やウイルスではなく自らの生活習慣が原因なのです。

ですから高脂血症などに効く最新の薬は、人の持つ特有のタンパク質にのみ作用する薬が開発されています。ここが一番大切なところなのです。よく十人十色と言いますが、特有のタンパク質は人それぞれチョットずつ違いがあるので、ある人はとても良く効くと言いますし、また、ある人は「全然効かない薬」「副作用が辛くて」というように効き方が違ってきます。

一人ひとり薬の効き方が変わってくるというのは恐ろしいことです。

幸い、保険が利く薬は、多くの人にある程度効いて、副作用も少ない薬が承認されますので、安心できます。それでも良く効く人もいれば副作用の強い人もいるそうです。

大学や研究機関では、遺伝子と薬剤の相関関係の研究が日々、進められています。

◎かかりつけ医の重要性

最先端の遺伝子レベルで分かっていればよいのですが、そこまでしなくても「合わない薬を知っている」「体調の変化が分かる」など、自分自身ではなかなか分からないことでもアドバイスをもらえる「かかりつけ医」を持つことは生活習慣病対策として重要なことになります。

四十歳以上の三人に一人は予備軍を含めて糖尿病であると言われています。生活習慣病は知らず知らずのうちに悪化して、自覚症状が出たときには治すことができないことが多い病気です。そうならないためにも、かかりつけの先生に定期的に生活習慣の指導をうけましょう。

◎早期発見・早期治療

①医療連携

かかりつけ医の先生にいつも診てもらっていても病気になることもあります。先生が異常を発見し、別の病院で診てもらった方が良いときには、適切な病院を紹介してくれます。紹介された病院で治療を終えたらかかりつけ医の先生に、「どの様に治療したか」「注意が必要なこと」などかかりつけの先生にお手紙で返事が届くようになっています。ですから、病院でもらったお薬もかかりつけの先生が処方してくれます。

②年に一度の検診

検診を受けると自分でも気がつかなかった変化がわかります。例えばガン細胞は、ねずみ算式に増えますので、早く見つけることが大切です。

早く見つけることができると、例えば、早期の胃ガンの場合、留萌市立病院では第一号でも紹介しましたが、ESDと言う治療方法で五年間経過観察している方には今のところ再発していないそうです。

③全てのデータをかかりつけ医へ

医療連携や定期健診でデータをかかりつけの先生が把握していることで自分自身の健康を守るためにも良いアドバイスがもらえます。

かかりつけの先生から病院へ紹介される場合、病状の詳細が書かれたお手紙が渡されます。このことによって紹介を受けた先生はある程度どの様な病気であるのかが絞り込まれ、それにあった検査をすることになります。このことは重複する検査をしなくても済むし、検査に掛かる日数が短縮されることで、医療費を節約することになります。このようにかかりつけの先生を上手に利用することで医療費を節約でき健康増進の為のアドバイスをもらえます。

今は、医療連携で、どのかかりつけの先生でも病院を紹介してくれます。留萌市立病院でも大きな病院や開業医の先生に紹介状を書いています。また、診療に不安がある場合は他の病院の先生に意見を求める事（セカンドオピニオン）もできます。

（文責　森　義和）

編集後記

本紙第二号発行以降多くの方々からご支援と激励のお言葉をいただきました事に心より感謝申し上げます。

御陰さまを持ちまして第二号も発行する事が出来ました。

今後も皆様のご支援、ご協力をいただきながら活動して参りますのでよろしくお願い致します。

留萌がんばるかい
代表　澤田知明

お産取扱いしています
H19年度実績 199件

24時間救急対応
Call 0164-49-1011

留萌市立病院

各科外来受付時間

内科	午前
神経科	木曜日の午前午後（要予約）
呼吸器科	水・金の午前
消化器科	午前
小児科	午前・午後
外科	月・水・金の午前
整形外科	午前
形成外科	月・木・金の午前
脳神経外科	火・金の午前
皮膚科	木以外の午前・木の午後
泌尿器科	午前
産婦人科	午前
眼科	午前
耳鼻咽喉科	火曜日の午前
麻酔科	月水金の午前
循環器科	午前（第1及び第3水曜日は午前・午後）