

2015年7月

みたか みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会

三鷹市下連雀4-5-19

☎080-1362-5359

なりきよ

第12回市民リレートーク

濱 絵里子さん

「これからのヘルスケアと私たちの暮らし」

私は、市内の在宅医療専門のクリニックに勤務していました。在宅医療は、対象者は通院が困難な方で、高齢者の方が多いのですが、小児マヒなんかの若い患者さんもいます。

三鷹では、外来と在宅医療の両方をやっているところと在宅医療専門のところがあります。在宅医療専門のクリニックは7か所くらいです。そこでは、365日24時間対応できる体制をとっています。ご本人の負担は、後期高齢者（1割負担）で月2回の訪問で、負担が7千円くらいです。上限は1万2千円と決まっています。

医療機関への患者さんの紹介は、地域包括支援センターやケアマネさん、訪問看護ステーションからです。病院からの紹介は少ないです。在宅医療の医者や病院とのつながりは強くないのです。病院勤務のお医者さんは、在宅の現状を知らないことが多く、どこに在宅があって、どんなことができるのかをご存じない。だから、医療機関から在宅へ戻るといふ話にならない。以前、K病院の先生にどれくらい在宅に帰してしますか、と聞いたら、「1割もいない。」ということでした。

また、患者さんご本人やご家族からの依頼はほとんどありません。在宅医療のことをご存じないのでしょうね。在宅医療では、大きな手術以外はだいたいできます。ポータブルのレントゲンもあるし、輸血もできるし、心電図もとれます。

（在宅医療3例の事例紹介：省略）

いま、医療者が見ているのは「患者さん」であり、介護職が見ているのは「利用者さん」で、住民（市民）ではありません。地域には本人の訴えが届かないために放置されている、生活や健康のリスクを抱えている方がたくさんいらっしゃると思います。私はここにアクセスしていかない限り、地域にヘルスケアを届けることも医療を回していくこともできないと思っています。これからこういう方がどんどん増えて行きますので、危機感を抱いています。

私が昨年やってきたことは、医療につながらない方の情報をいただいて、私がやりとりしたうえで信頼関係を作り、協力医療機関の先生方をお願いして訪問検診をしていただく、そのうえで、引き続き訪問診療をするか、私の相談を続けるか、今後のやり方を決めるというものです。

また、去年はMHPカフェ（三鷹ヘルスプロモーションカフェ）というのを2回やりました。日本ではまだまだ医者が患者より上で、医者の指示に「はい。」と従って医療が施されていることが多いのです。



医療者は患者がどのように考えているか、感じているのかを知って欲しいと思っています。そこで、医者や地域包括支援センターの職員、訪問介護所のスタッフ、看護師さんと住民の方と、「良い医療ってなんだろう。」という話をさせていただきました。

「暮らしの保健室」ってご存知ですか？ 新宿の戸山ハイツ、高齢者比率50%という団地ですが、そこで秋山さんという方が暮らしの保健室をやっています。秋山さんは、団地の方の悩みや思いをじっくり聞いて、必要な個所につなぐ、交通整理をしてその方が本当に必要なサービスがなにかということをといてアセスメントしてつなぐということをやっています。これを三鷹でできないかなと思っていました。先日、秋山さんにもお会いして、話を聞いてきました。

私たちは、固定した場所を準備することは難しいので、各地域に出張して保健室を開催するというスタイルをとることにしました。暮らしの保健室の大切な要素は、①空間、②コミュニティ、③プログラム、④ハブ機能、⑤教育研修機能、ですが、①②は地域の方をお願いして、私たちが出かけて、③④⑤をやる、という形で三鷹版暮らしの保健室を提供していこう、と思っています。

この活動に、いろんな立場の方がお手伝いしてくださっています。5月から年礼で始めます。

20世紀は、病院の世紀と言われ、とことん治療をすること、戦う医療だったと思いますが、それは今の時代にフィットしなくなってきました。今は病気や障害を抱えながらも住み慣れた町で自分らしく生きる、その人の生活QOLに重点をおいた医療への転換の時期だと思います。（次ページ上へ）

【第14回 市民リレートーク】

テーマ 「清掃ボランティアと地域コミュニケーション」

トーク ちょこぼら 日比野 光男さん

開催日時 7月27日（月）

午後1時30分～3時30分

場所 みたか・みんなの広場

連絡先 なりきよ 080-1362-5359

2020年には、総合診療医が誕生します。総合診療医はイギリスやオランダ、ニュージーランドで行われていて、地域の家庭医が最初に診療をして、さらに精査が必要な場合は専門の先生にみてもらう、そういうシステムです。

ただ、どれだけ地域に浸透するのか、医療報酬制度（いまは出来高制、イギリスは人頭割制）をどうするかという課題があります。

地域包括ケアシステムの構築へ向けて国は動き出しています。地域包括ケアというのは、なんのためのシステムなんだろう、国のいうように制度やサービスを整備するだけで地域包括ケアは完成するのでしょうか。むしろ、制度にとられないアプローチが重要ではないのか、行政主導の地域包括ケアが地域に根付くのでしょうか。

私は「ケアを通じた町づくり」だと思っていて、住民が主役、住民が自ら自分の人生を考えることから始まるのだらうと思います。それで地域包括ケアシステムはできるんだらうと。

高齢社会が過ぎ去ったあと、三鷹になにを残せるのか、と考えています。これについては、みなさん方といっしょに考えていきたいと思っています。ありがとうございました。

第一回暮らしの保健室を終わった濱さんから
下記の連絡をいただきました。

暮らしの保健室第一回目、無事終了しました。見事に今までも丸投げ医療、これからも丸投げ医療で行こうかと考えていた方達のご参加でした。

でも、話を良く聞いて下さり、最期はどこで死にたいのか考えたいとか、今かかっている先生に通えなくなったら家へ来てくれるのかを聞いてみる、などの声が聞こえました。本当に小さな事ですがちょっとだけきっかけを作れたかなと思います。

他にも、すぐ近くに地域包括支援センターがあるのに存在すら知らない、何をやっているのかも知らないとのことだったので、暮らしの保健室番外編で地域包括支援センターへ行ってみようなどのイベントも急遽決まりました。

毎月関わっていく中で少しずつ意識を変えていけたらなと思います。まだまだ道のりは長そうですが楽しみでもあります。

来月は17日の開催で、在宅医の先生に話をしてもらいます。また、ご報告させて下さい。

浜 絵里子

第2回三鷹雑学大学

講座:「自分の図書館をつくろうーマイクロライブラリーのすすめ」講師:磯井純充さん
7月26日(日)10時～ 消費者活動センター

みたか・みんなの広場 催しのご案内

| 開催日時 | | | 主催・問い合わせ |
|-------------------------|--|----------------------|--|
| 7月1日(水) 14:00~15:30 | みたかオレンジカフェ (毎月第1水曜日) | 無料 | みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551 |
| 7月10日(金) 13:30~15:00 | シニアの働き方を考える | 無料 | わくわくサポート三鷹 霧島 ☎0422-45-8645 |
| 7月11日(土) 13:30~15:00 | 般若心経を読む会(毎月第2土曜日) 「100分で名著 般若心経(佐々木閑)」 | | みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359 |
| 7月16日(木) 13:30~15:00 | 転ばぬ先の杖(老後への備え) (毎月第3木曜日) | 500円 | HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251 |
| 7月18日(土) 13:30~15:00 | タロット占い (毎月第3土曜日) | 占い2,000円/30分、指導500円 | 日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359(なりきよ) |
| 7月23日(木) 14:00~15:30 | ママと子どもの科学あそび(毎月第4木曜日) 「紙ブーメランを作ろう」材料費200円 | | 三鷹科学あそびの会 石村 ☎080-6627-3551 |
| 7月25日(土) 15:00~16:00 | 鉄道マニアになろう (毎月第1土曜日) | 中学生以下100円、 大人300円 | みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281 |
| 7月27日(月) 13:30~15:30 | リレートーク 「清掃ボランティアと地域コミュニケーション」 | 200円 | みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359 |
| 7月28日(火) 19:00~21:00 | タどきオレンジカフェ・みたか (毎月第4火曜日) | 無料 | みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551 |
| 毎週火曜日 | マッサージ教室 (外反母趾対策) | 主催者までお問い合わせください。 | 篠山(しのやま) 090-8558-1014 |

**みたか
みんなの広場**

NPO法人Humanloop“人の輪”
<http://humanloop.web.fc2.com/>
NPO法人グレースケア機構
<http://g-care.org/>

みたか・認知症家族支援の会
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>
NPO法人日本シニアジョブクラブ
<http://jsjc.web.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会
三鷹科学遊びの会