



すこやか通信

横須賀の在宅医療

社福)心の会 三輪医院 院長 千場 純



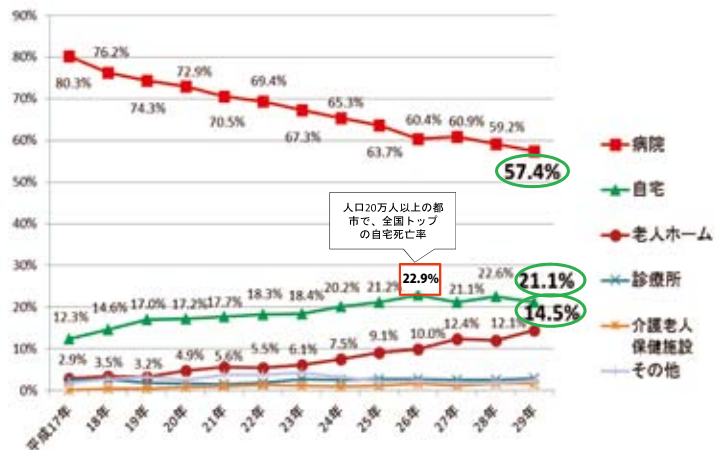
これからの横須賀はご承知のように更なる超高齢化（2040年の高齢化率推定38.6%）と共に、死亡者数も現在（約5000人）より1500人前後増加の多死社会を迎えます。また一方では、15～64歳（生産人口）の減少が予測され、結果およそ10万人近くの人口減少を覚悟しなければなりません。当然、経済的にも厳しい予測が余儀なくされるでしょう。従って、私たちがいま考えなければならないのは“これからどう生きてゆくか？”…と同時に“この先どのように自らの死を迎えるか？”ということです。

彼は20年前、鎌倉、逗葉、三浦そして横須賀の各医師会/歯科医師会/薬剤師会/訪問看護ステーション連絡会、そして（今の地域包括支援センターの前身である）在宅支援センター連絡協議会の代表者を集めての「三浦半島在宅医療連絡会議」に端を発し、当医師会ではその後逐次、国や県、そして横須賀市からの助成事業を受託して在宅医療と多職種連携を推進してきました。平成24年には全国105か所選定のうちの一つとして、行政との連携も含めた「在宅療養連携拠点事業」に取り組み、全国的にも先駆的な在宅医療を実践しています。また横須賀では、多職種連携が進んでいますから、何か困ったときは（行政窓口はもとより）、身近な在宅医療関係職種（例えば民生委員、地域包括支援センター、ケアマネジャー、訪問看護師や在宅療養支援診療所など）へのお声がけがあれば、適切な相談連携で問題を解決することが出来るようになっていきます。（“横須賀は一人一人がコーディネーター”）

“安心して誰もが最期まで暮らし続けられる”ように、そして“誰もひとりにさせない”ように、暮らしを支える仕組み（地域包括ケアシステム）を皆さんで一緒に作ってゆくことが、自らのこれから、すなわち「誰もが安心して自らが希望する場所での最期を迎えることが出来る街」を実現させるためには必要です。

最後に、これまでの医師会・行政の協働で培われた在宅医療推進の結果を提示します。（グラフ参照）現在、横須賀では病院で亡くなる方の割合は60%以下となっており、自宅や施設で最期を迎えることが可能な確率（地域看取り率）が高い街となっていることがお判りいただけると思います。「終わり良ければすべて良し」…皆様のハッピーエンドを祈ります。

横須賀市の死亡場所構成比の推移



グラフ)

(「人口動態統計」より横須賀市健康部地域医療推進課作成)

禁煙治療



さとう内科・呼吸器科クリニック 院長 佐藤 雅訓

タバコは肺がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、気管支喘息などの肺や気管支の病気にとどまらず心筋梗塞、狭心症、脳出血、脳梗塞、喉頭がん、咽頭・口腔がん、食道がんなど全身の様々な病気の発症や悪化に関係しています。日本では毎年自らの喫煙で11万4000人の方が、受動喫煙で5000人以上の方がお亡くなりになっていると推定され、タバコを吸うことで寿命が約10年短くなるという研究もあります。

この様に私たちが日常で接する物の中で最も健康に悪いと言っても過言ではないタバコですが、いざ禁煙しようとするとなかなか簡単ではありません、これはタバコを吸うことで脳がニコチンに依存した状態（ニコチン依存症）になってしまうためです。タバコに含まれているニコチンは肺から吸収され脳のニコチン受容体に結合します、すると脳内にドーパミンという快樂物質が放出され一時的に快感や報酬感がもたらされます。これが繰り返されると脳はニコチン無しではいられなくなってしまいます、これがニコチン依存症です。つまりやめることのできない喫煙は趣味、嗜好ではなくニコチン依存症という病気であると言えます。

このニコチン依存症を治療して楽に禁煙に導くのが禁煙治療です。治療にはニコチンのパッチやガムを使用するニコチン置換療法とニコチン受容体に作用する飲み薬を使用する方法があります。ニコチン依存症はれっきとした病気ですので、「直ちに禁煙することを希望している」「1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上（35歳未満ならこれ以下でも可）」などいくつかの条件を満たし、禁煙治療を行うことを届け出ている医療機関を受診すれば自費ではなく保険診療で治療が受けられます。（届け出がない医療機関は保険診療で禁煙治療はできませんので詳しくは各医療機関にお問い合わせください）

タバコは体に悪いことは分かっているがどうしてもやめられないという方はぜひ一度主治医の先生に相談してみてください。



横須賀市医師会の活動

MRワクチンを忘れずに

横須賀市医師会副会長
横須賀・三浦小児科医会会長
高宮小児科院長

高 宮 光



① MR（麻しん風しん混合）ワクチンの2期は小学校就学前1年間の児（いわゆる年長さん）に接種します。現在、わが国の麻しんは全て輸入例で、WHO（世界保健機関）から麻しんの排除状態にあることが認定されています。この状態を維持するためには接種率を95%以上に維持することが必要です。ところが、当市のMRワクチン2期の接種率は平成24年度から84～85%に留まっており、中核市の中で全国最下位が5年間続いていた。そこで就学時健診の際に接種勧奨のチラシを配布し、未接種者に対してはハガキによる接種勧奨を行い、一昨年度は89.8%、昨年度は91.5%に上がりました。しかし目標の95%には届いていないため今年度から当市では、前年度に2期の接種を受けなかった児に対して1年間無料で接種できることになりました。現在小学1年生の対象者には7月に市から接種勧奨のハガキが届いているはずで、平成20年に麻しんが大流行した時に全国で一番患者数が多かったのは当市で、特に多かったのは小学生でした。その苦い経験を繰り返さないために、MRワクチン2期の接種のし忘れのないようにして下さい。

② 平成25年に全国的に風しんが大流行し、その後も毎年流行が繰り返されていますが、患者さんの多くは成人男性です。それは成人男性が子どもの頃に風しんのワクチンを受けていなかったためです。そこで40～57歳（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生）の男性に対して抗体の検査と抗体が十分な量でない場合はMRワクチンを無料で受けられます。この制度は今年度から3年間実施されますが、今年度はまず40歳～46歳が対象で、クーポン券が配布されました。残りの対象者には来年度クーポン券が配布される予定ですが、市に希望すれば今年度でもクーポン券をもらうことができます。

③ 妊娠予定または妊娠を希望する女性およびそのパートナーと妊婦のパートナーで、風しんに罹患していないし、風しんのワクチンを受けたことがない人を対象に無料で抗体検査と抗体が十分な量でない場合はMRワクチンを3千円で受けられます。

来年のオリンピック・パラリンピック開催に伴い、海外から麻しんや風しんなどが持ち込まれる可能性が高いです。うつらないために、また人にうつさないためにも、抗体の検査やワクチン接種を心掛けましょう。 (令和元年8月記載)

横須賀市救急医療センター



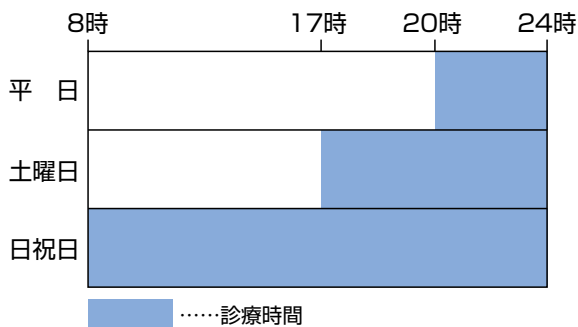
診療科目 内科・小児科・外科

〒238-0005 横須賀市新港町1-11

☎824-3001

横須賀市救急医療センターは、横須賀市医師会が管理・運営をしております。
横須賀市医師会では、市民の皆様安心していただける
質の高い医療を提供しております。

診療時間



年末年始 12月29日16時～
1月4日8時まで24時間診療

案内図



横須賀市医師会は、市民の皆様により良い医療を提供できるよう

これからも努力していくつもりでありますので、

よろしくご支援をお願いいたします。

詳しいことは横須賀市医師会ホームページ

<http://www.yokosukashi-med.or.jp>

にアクセスしていただきますようお願いいたします。

横須賀市医師会
モバイルサイト



<http://yokosukashi-med.or.jp/mobile/>

一般社団法人 横須賀市医師会

〒238-0005 横須賀市新港町1-11 TEL 046-822-0542 FAX 046-823-4534