

長野県上伊那郡長谷村



東経 138° 05' 18"
北緯 35° 47' 20"
海拔 843m



平均気温10.6℃ (最高気温34.0℃、最低気温-11.0℃)

●人口 2,229人
(男 1,051人)
(女 1,178人)
平成16.4.1現在

高齡化率 39%

●就業人口
第1次産業 140人
第2次産業 400人
第3次産業 506人





自治医大学卒業医師
2名体制の診療所
(左上写真の前列中央
が岡部医師)



どうして、診療所へ？

長野県へ 外科医として

- 石橋久夫先生に学ぶ。(国保依田窪病院)
地域における癌の包括医療。
生死に向き合う日々。— 現在の自分の原点。
- 手術前夜は、試験前夜と同じ気持ち。
手術の上達は症例数でなく手術に望む態度。
— 1例1例を大切に —
- 「迷ったら、Go！」
- 「道を選択する時は、可能性の大きいほうへ。」

現在へのきっかけ

— 抗がん剤の時間薬理学

• 金澤暁太郎先生

藤村昭夫先生

小林英司先生



長谷村での初期の6ヶ月

予防医療、健康増進活動に力を注ぎたい。

- 何の医療機器も無い診療所へ。聴診器1本で診察。
 - 身体所見のEBMの重要性の実感。
- エビデンスで解決できないことも多い。
 - 1例1例の患者を大切にし、じっくり観察することの重要性。
マニュアルのみにとらわれてはいけない。

長谷村へ 現在の体制の準備

- 「気の里構想」のプランニング
 - 地域の人口を増やしてみせる —
- 「念ずれば通じる。」
 - 同じ志を持った仲間が集う —

恩師 松田 邦夫 先生

- 「相手が90度ずれていたら、こちらも 90度ずれて相手に合わせてみましょう。そして波長が合ってから自分の目標に徐々に修正すれば良いんですよ。」
- 「相手に理解してもらうためには、相手と同じスピードで話をしましょう。相手の話すスピードが、その人の頭の回転速度だから。」

長谷村保健医療福祉のネットワーク

1. 美和診療所(直営): 外来診療、在宅診療、訪問看護、デイケア
2. 伊那里診療所(委託): 外来診療、在宅診療
3. 健康増進センター:
健康福祉課、鍼灸施療所、心理カウンセリング、
パワーリハビリテーション、入浴サービス
4. 社会福祉協議会:
小規模多機能受け入れ施設、デイサービス、
訪問介護送迎サービス、共同作業所など
5. (街づくり拠点施設)(高齢者専用住宅)
6. 特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設): サンハート美和

美和診療所業務内容(1)

◎外来診療

- ・一般診療：地域における多岐に渡る疾患や生活習慣病のプライマリケアなど。
- ・専門外来：漢方外来、生活習慣病外来。
心理カウンセリングや鍼灸事業と連携
- ・患者割合 村内6割、村外4割
1日外来患者数：80～130人
診療時間：月木は18時30分まで受付

美和診療所業務内容(2)

10

◎在宅医療、訪問看護

- ・生活習慣病などによる患者、がん患者の在宅ターミナルケアなど。

(範囲:長谷村、高遠町、伊那市)

時間外は携帯電話にて対応(看護師、医師)

◎特別養護老人ホーム嘱託医

- ・150床の老人ホームの嘱託医。
- ・健康管理から終末期ケアまで担当。

美和診療所業務内容(3)

◎デイケア、リハビリ

- ・理学療法士、看護師を中心に**村民ボランティア**
(スマイルトレーニングサークル)にて対応。
- ・1日15人ほどの利用者受け入れ。近隣町村からも。
- ・パワーリハビリの有効活用がはかられる。

◎健康増進啓発活動

- ・村内、近隣市町村をふくめて積極的に展開。
- ・村内ケーブルテレビの健康番組担当。

美和診療所業務内容(4)

◎健康診断

- ・役場と特別養護老人ホーム職員の全体検診。
- ・村民の大腸検診(便潜血)胃検診(内視鏡)を通年で
行なう。

◎学校医

- ・学校保健事業。
- ・「長谷っ子の健康を考える集い。」
- ・病気や身体、死生観についての授業を担当。

◎産業医、予防接種、検診等

美和診療所業務内容(5)

◎教育活動

- ・医師新臨床研修制度にて研修医受け入れ。
- ・日本東洋医学会専門医制度研修施設。
- ・学生(自治医大、東京女子医大、東海大学、桜美林大学など)実習受け入れ。
- ・地元中学、小学校生徒の職業体験受け入れ。
- ・学生の宿泊は住民の協力を得て民泊の場合もある。
- ・次の世代を育てる楽しみ。

◎研究活動

- ・長谷村新医療を考える会(東京女子医大、東海大学、早稲田大学、昭和薬科大学、桜美林大学等)を組織しフィールド観察研究を行う。
- ・長野県看護大学と地域看護に関する共同研究
- ・今後、自治医科大学との共同研究も。

「かかりつけ医」の重要性

14

- 精神的・時間的・経済的にかかりやすいこと。
- 人間を全体的にとらえる。
- 家庭に目を向ける、地域に目を向ける。
- 患者さんの道案内役、調整役、聞き役。
- 継続して取り組む責任性。「継続は力なり。」
- 医療保健福祉の質の保証。
- 予防を治療と同等以上に重視する。
- 地域保健行政とのかかわりが欠かせない。
- 私の専門は「長谷村」です。

福島県只見町の高校生の言葉

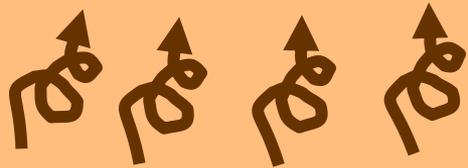
- 病気の早期発見ができなかったために、都市の病院で長期の入院治療を余儀なくされた父親を介護して。
- 「どんなにがんばっても、都市と田舎の病院の医療の格差はなくならないと思う。

だからこそ田舎の病院や診療所は、病気の予防や早期発見に力を入れ、早期治療を行うことが大切。」

未病を治す

病氣

体の不調



遺伝因子、環境因子、
生活習慣、食事、栄養、
身体的ストレス、精神的ストレス

「聖人は已病を治さず、未病を治す。
已乱を治さず、未乱を治す。」

《黄帝内経素問 四気調神大論》



>>>TOP

- 研究舎の紹介
- イベント募集情報
- 活動記録
- ひとことコラム
- 会員募集
- お問い合わせ

<http://www.valley.ne.jp/~syo-kura/>

研究舎の紹介

食と暮らしから健康を考え地域に貢献するNPO法人です。



設立趣旨

どんな思いで作られたの？
 NPOの思いや理念
 設立の経過を紹介します。

事業内容

どんな活動をしているの？
 事業内容について
 紹介します。



研究舎 概要

どんな人たちが活動しているの？

N P

基本データ：

団体名 特定非営利活動法人 南アルプス食と暮らしの研究舎
 設立年月日 平成16年9月11日
 代表者 代表理事 岡部竜吾
 役員数 8人（役員一覧参照）
 事業所 長野県上伊那郡長谷村大字非持959番地1



NPO法人食と暮らしの研究舎は、地域住民が食と暮らしを考え、学び、活動することで健康になるとともに、元気な山村となるよう、医療・福祉の増進、人材育成とネットワーク化、情報の収集発信の事業を行い、古くて新しい文化の再発見を通して豊かな地域づくりの推進に寄与することをめざして設立された内閣府所管の特定非営利活動法人（NPO法人）です。

山岳写真家
津野祐次氏 の写真



この立派な盆栽(植物)は、
長谷村非持 上組 中山附一様より
お借りしているものです
診療所にお見えになる、より多くの皆様
に見ていただけるよう、毎週、入替え、手
入れをさせていただいております。
(何時もありがとうございます！)



紅葉の山と雲

住民の力による
季節感あふれるエントランス

診療部門

電子カルテ



AED



放射線室

20



デュアルCT
Prospect F2 (GE)
長谷バージョン
日本の第1号機

内視鏡室



- 上部消化管検査を行う。
- 細径スコープ
(6mm)を使用。
- 一般診療に使用。
- 住民胃検診でも使用
(通年)



▲標準スコープ ▲細径スコープ
直径6mm

救急患者の病診連携



- 公立総合病院(2箇所)

私立病院

- いずれも20-30分で搬送可能。
- 超緊急疾患の場合はヘリコプターによる搬送を行うこともある。
- 高遠町消防署職員と共に、BLS、ACLS、JPTEC(救命法)の研修などを実施。

デイケアの一場面



パワーリハビリテーション



こだわりの入浴施設（檜風呂）



スマイルトレーニングサークル

26



スマイルトレーニングサークルの紹介

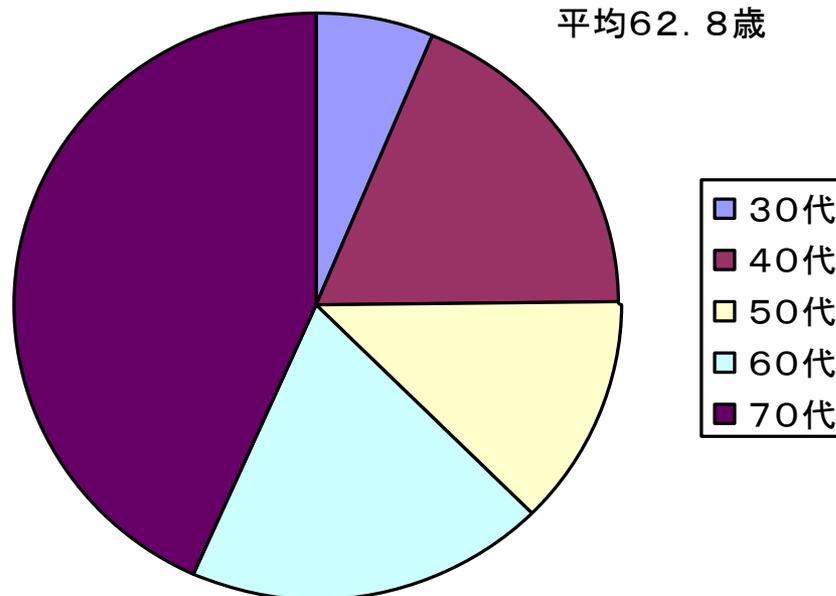
—有償ボランティア32歳-78歳が活躍中—

- 元気な高齢者、子育て中、介護中など家庭の事情で長時間勤務が不可能な方
- 資格、介護職などの経験は問わないが、半年以上に渡り救命処置を含むリハビリテーション知識の講習を受けた方

(村長が認定証を発行)

有償ボランティアスタッフ構成比

平均62.8歳



メンバーの75%が50歳以上

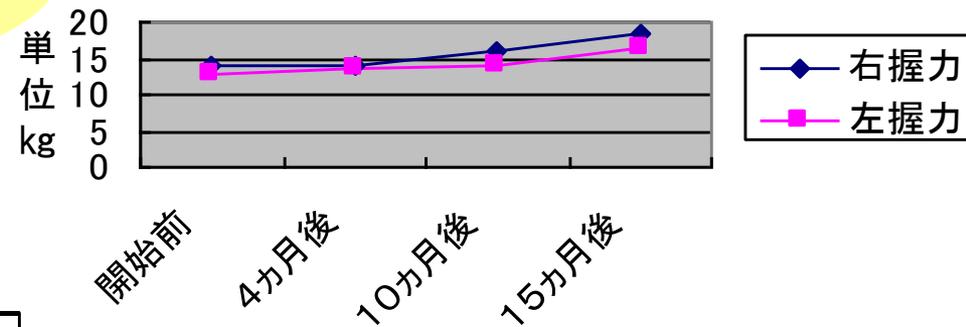


事例紹介 Aさん 85歳

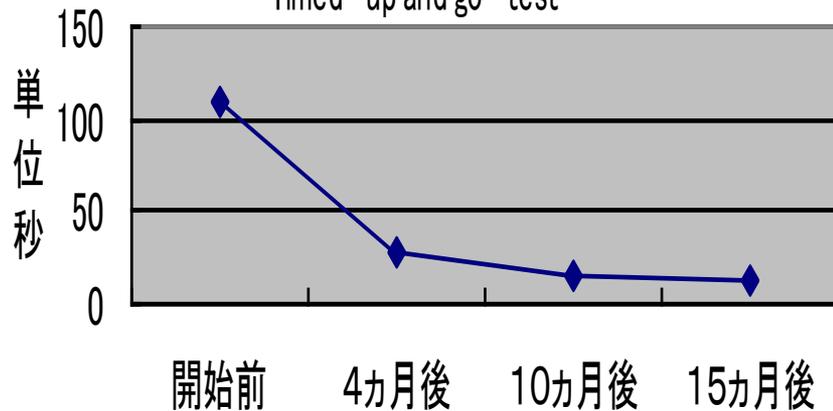


朝食だって
作れるよ

握力の変化



Timed "up and go" test



送迎も車椅子移動



短距離独歩可能

心理カウンセリング

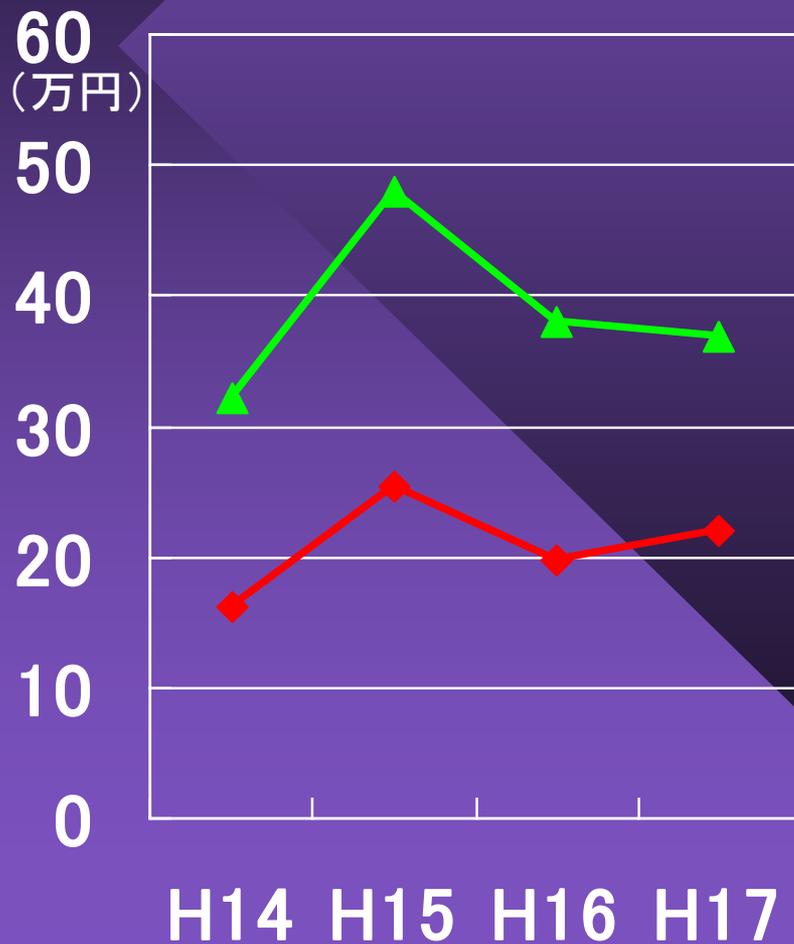




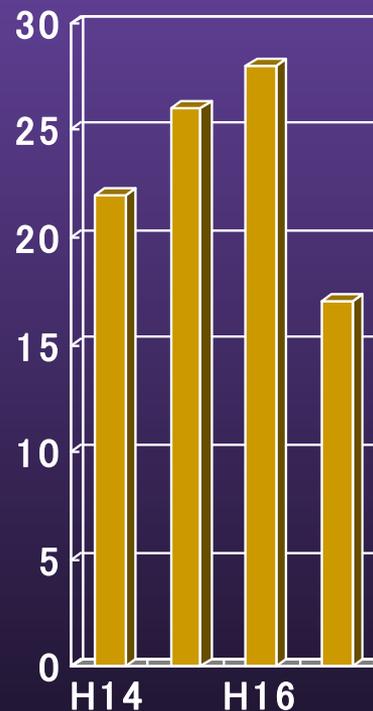
長谷村鍼灸施療所

長谷村国民健康保険医療費 (一人当たり)の推移

◆ 一般被保険者 ▲ 退職被保険者



■ 死亡者数



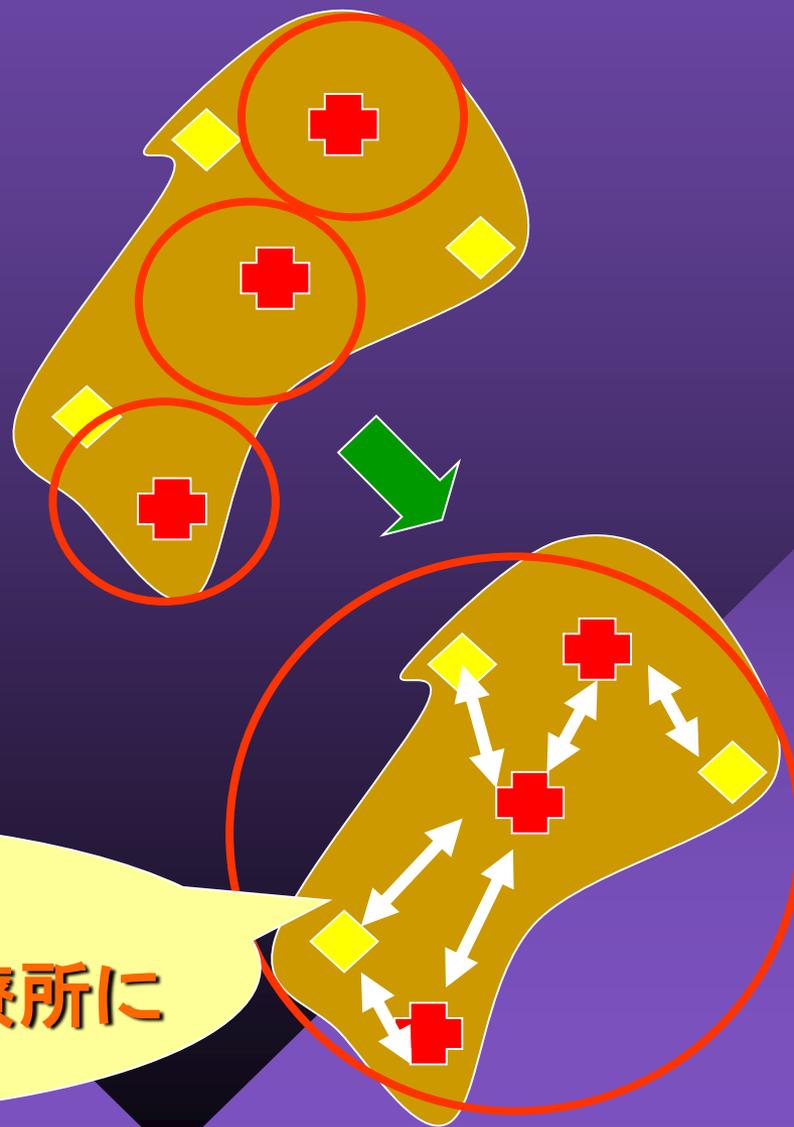
信州新医療圏構想（長野県衛生部）

『施設』から『医療圏』へ

「医療施設」毎の発想から、「医療圏」毎に切り替えます。医師や施設の「医療圏における役割」を明確にし、有機的な「分担」と「連携」を行います。

医療圏として必要な整備を行い、すべての県民が質の高い医療を安心して受けられるようにします。

美和診療所が
長野県のモデル診療所に



医師の勉強法 華岡青洲『燈下医談』

「医たる者広く方書を涉獵せずんばあるべからず。しかれども書を読むに法あり。儒者の歴史を読む如くすれば、たとえ数百巻の書を読み尽くすといえども、術に益なし。まず方書を読まんと欲すれば、患者を診ることとすべし。(中略)是の如くの数巻の書を読み、数百人の患者を診れば、大いに治療に益あり。かつその言を忘却することなし。」

地域での勉強法

- 研修開始時には、専門医取得のための準備を。
- 勉強をする仲間を作る。
（同僚、医師会、mailing lists）
- 困ったときに、調べることができる簡単な方策を持つ。
- 定期的に医療系のホームページなどをチェックする。
- 仕事を研究などにつなげるためのモチベーションを持つ。
そんな環境に身をおく。
- 「医師になって、最低5年は、漢方を学ばないように。」

地域医療は楽しいけれど、 楽じゃない。

「地域医療、継続は力なり。」のコツ
地域を作る楽しみ、人の役に立つよろこび。

- ・ がんばりすぎて、うつ病に。
 - 100%力を出さない。のめりこみすぎない。
- ・ まわりに、自分を助けてくれるスタッフがいる。
 - 自分のできることと、診療所でできることは違う。
- ・ どうやって、医師としてのプライドとやりがいを保つか。
 - Subspeciality の獲得を。専門医取得。
研究活動、論文執筆、講演会講師、大学講師など。
次世代の地域医療を担う人材を育てる。