



診療所の概要と赴任後の取り組み

# 上野村へき地診療所

【歴代勤務医師(敬称略)】

- 昭和61～青木 内科(消化器内科)
- 昭和62～田子 外科
- 平成 2～武井 外科(日医大乳腺科教授)
- 平成 5～茂木 内科(呼吸器内科)
- 平成 8～星野 内科(循環器内科)
- 平成11～塩谷 外科
- 平成14～秋山 内科(循環器内科)
- 平成17～濱口 内科(感染制御部)
- 平成20～宮前 外科
- 平成23～榎田 外科



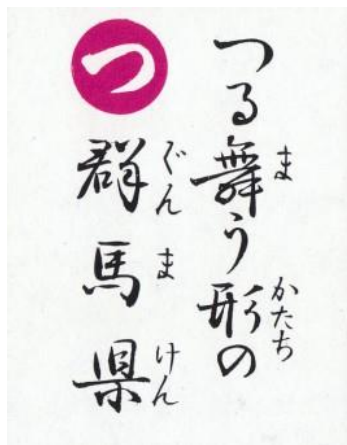
↑診療所の風景(夏)

平成26年～白石卓也 群馬県33期  
(上野村へき地診療所 11代目所長)

平成27年8月作成

# 上野村の場所

群馬県の右翼に位置



長野と埼玉の県境



高齢化率日本一の南牧村から山を越えると上野村に到着  
日本航空123便墜落で有名な御巢鷹山があり、上野村消防団たちが第一生存者を発見

# 上野村の概要

人口: 1350人前後

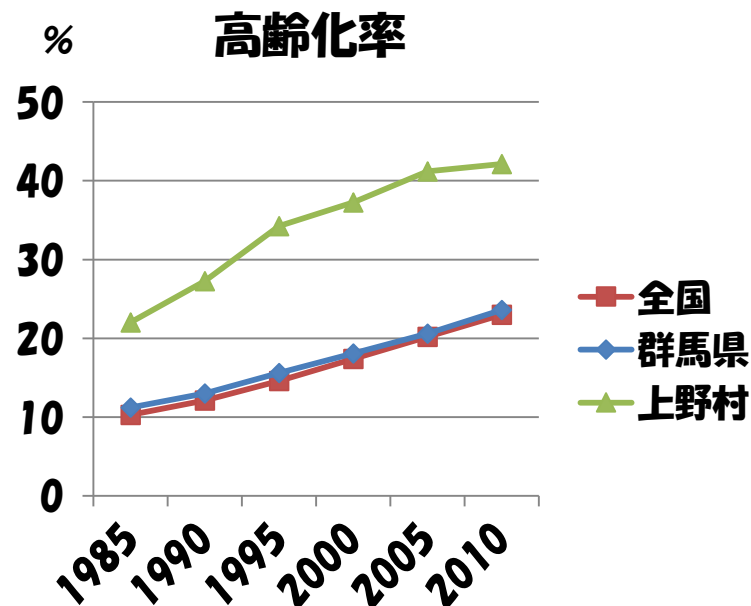
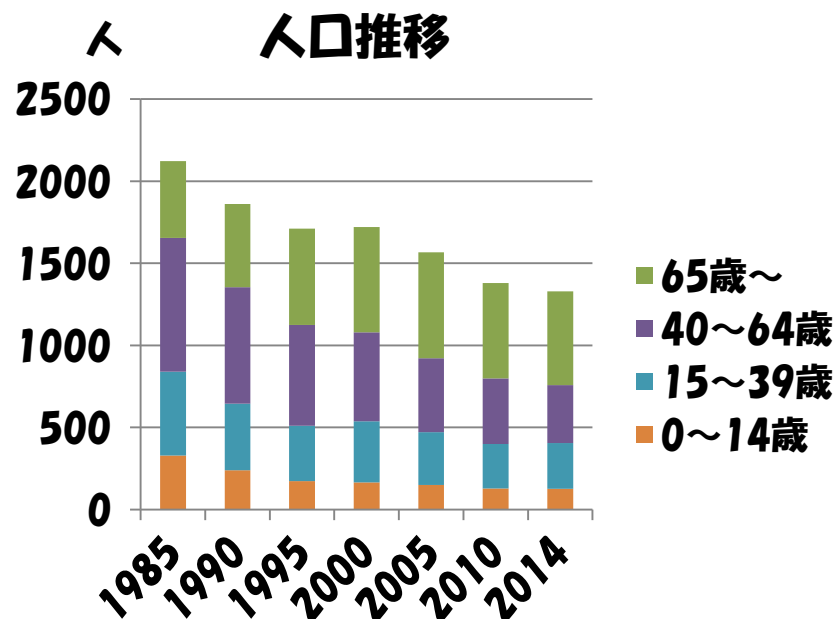
群馬県で最も人口の少ない自治体

高齢化率: 43%前後

高齢化率日本一の南牧村は60%弱

## 施設

役場、  
保育園、小学校、中学校  
図書館、テレビスタジオ  
ペレット工場(木を加工した燃料の工場)  
温泉(4カ所)





# 上野村の行事

4月 おひながゆ、乙父祭り



↓お祭りの風景



←サルタヒコ(天狗)は私です

5月 中正寺火渡り、十石市  
村民ソフトボール大会

6月 村民バレーボール大会

7月 実業団ソフトボール交流戦  
サマーフェスティバル

8月 慰霊式典、夏祭り



**9月 創造の森フェスティバル、かじか座**

**10月 村民体育祭、ヒルクライム、ふるさと祭り**

**11月 歩け歩け大会**

**1月 どんどん焼き**

**3月 不二洞弥生祭り**



←歩け歩け大会

↑ヒルクライムの様子

## その他

**6月～9月: 林間学校(小学校児童3200人弱が来村)**

**7月: 群馬県立聾学校研修、NPO法人 自然体験活動支援センター**

**など**

# 上野村へき地診療所

村内唯一の診療所

近隣の医療機関(救急車搬送時間)

下仁田厚生病院(35分)

公立富岡総合病院(70分)

公立藤岡総合病院(80分)

ドクターヘリ

前橋(群馬)

長野

埼玉

から来てくれる



↓埼玉ドクターヘリ



「コードブルー」でお馴染みの  
マクダネル・ダグラス ←



# 上野村へき地診療所

1日外来患者数:30~40人程度

診療科:内科・小児科・外科、禁煙外来

診療日:月 火(第2・4) 水 木 金 土(第2)  
第2火曜日は循環器内科医師の診察

スタッフ:看護師3名、事務1名

↓診療所の前で集合写真



長年のへき地勤務で表彰↑

# 診療所の設備

血液検査 (血算以外外注)

尿検査

エコー

上部消化管内視鏡検査

レントゲン検査

心電図検査

ホルター心電図

呼吸機能検査

骨粗鬆症検査(MD法)

24時間自由行動下血圧測定

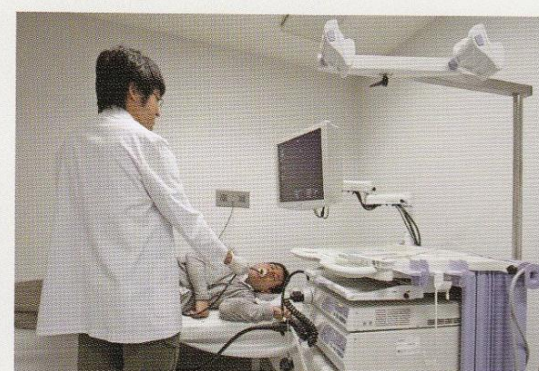


←医学生に  
血算をみて  
もらってる所

↓処置室



↓胃カメラ



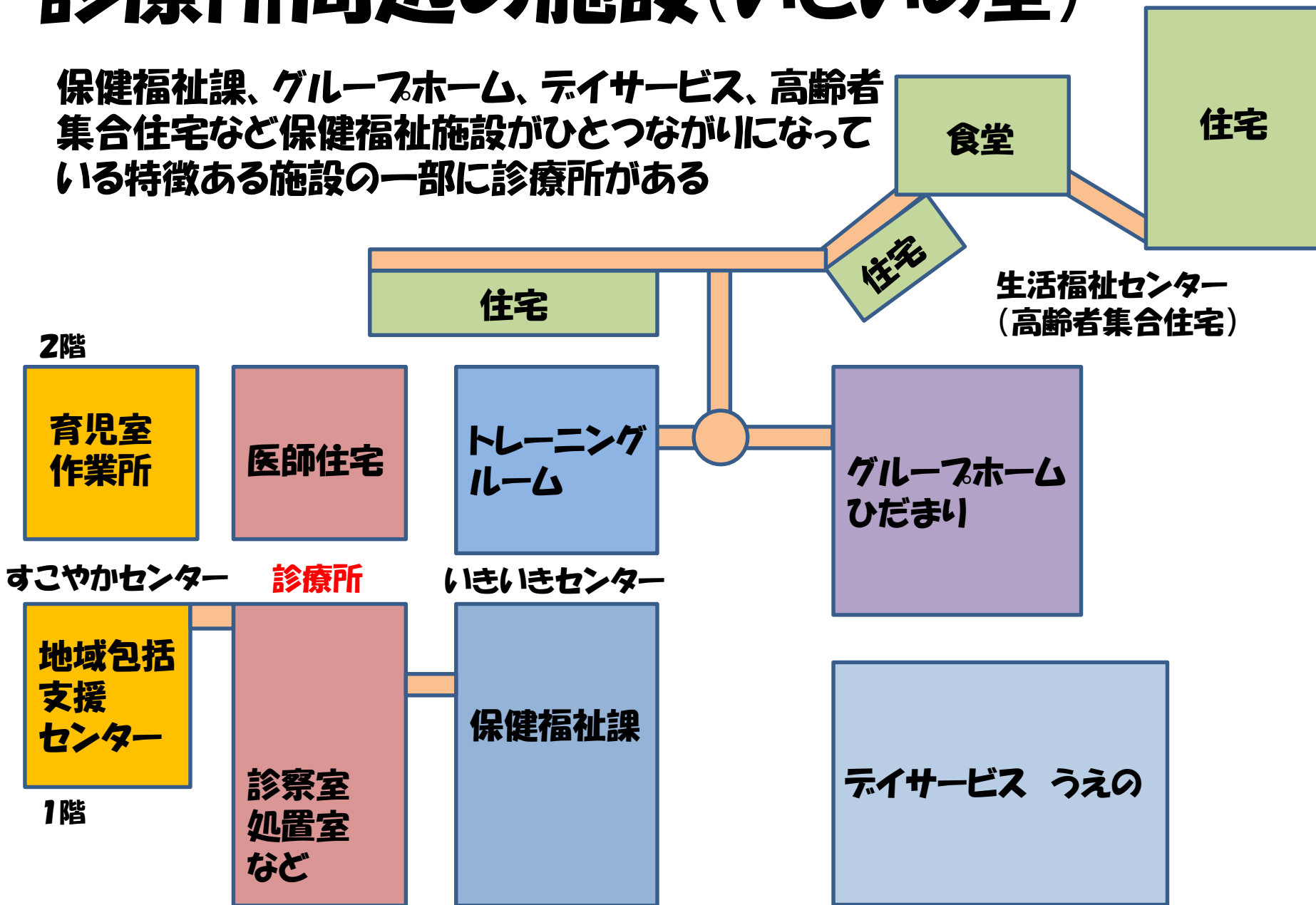
↓医学生エコー実習





# 診療所周辺の施設(いこいの里)

保健福祉課、グループホーム、デイサービス、高齢者集合住宅など保健福祉施設がひとつながりになっている特徴ある施設の一部に診療所がある



# 施設について

## すこやかセンター

保健事業

健康相談・教室、介護予防事業  
育児サークル、作業所運営など

地域包括支援センター

## いきいきセンター

保健福祉課

## グループホーム ひだまり

定員18名

## デイサービス うえの

定員30名

## 生活福祉センター

定員27名

独居できる高齢者や精神障害者が入居

↓グループホームの風景



↓複合施設(いこいの里)外観





# 診療所の仕事

## 診療業務

定期受診・往診の患者さん

救急の患者さん

(救急車受け入れ:約5台/年)

お看取り(在宅死の手伝い)

## 施設往診

特別養護老人ホーム(神流町)

グループホーム 福寿草

## 保健業務

予防接種

健康講話

健康診断(保育園・小中学校、事業所、ヤング健診など)

学校保健委員会など

小学校で予防接種  
(準備中) →



↓診察風景



# 患者さんの一例（内科系）

84歳 女性

主訴：胸部不快感

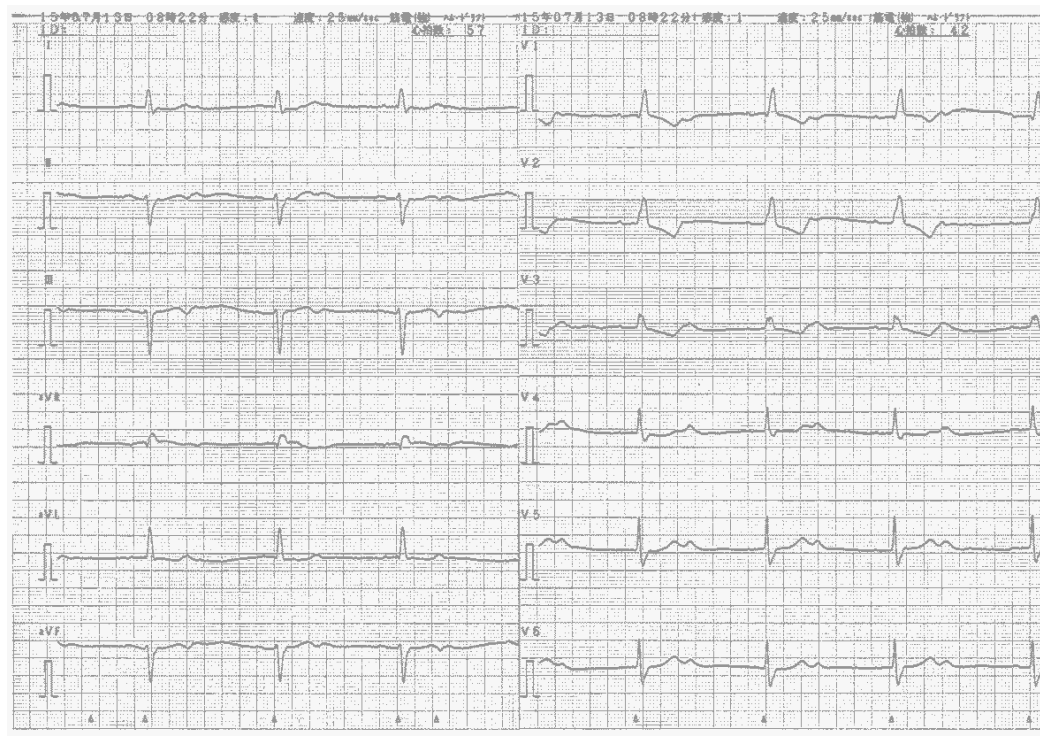
病歴：起床直後から胸部不快感あり、1時間後に診療所受診。

心電図施行(→)。

救急要請。

数秒の意識消失発作あり。

ドクターヘリ搬送。



【診断】

2:1房室ブロック+2束ブロック(完全右脚ブロック+左軸偏位)⇒心不全  
搬送直後の心電図では、PVCがR on Tに入りTorsades de pointes出現  
失神の原因として Torsades de pointesが疑われた



# 患者さんの一例（外科系）

40歳 男性

主訴：指を電動のこぎいで切った

病歴：木材加工中、木材ごと左親指がのこぎいに引き込まれた。

レントゲン検査。

十分洗浄し、創部観察。  
指が半分程度挫滅。



整形外科の自治医大先輩に電話連絡。  
搬送せず診療所で治療。無事に回復！

# 村内講演会

## 社会福祉協議会

(保健師、保健福祉課職員、ケアマネ、ヘルパーなどを対象に)

## ふるさとゆうゆう学園

(住民を対象に)

↓多くの方が集まってくれました

↓講演の様子



健康寿命、生活習慣病、ロコモ、認知症などの講演



# 小中学校の講演会・講習会

アレルギーの話、エピペン講習会、テーピング講習会など



←  
教諭の方へ講話

↓テーピングの練習風景



←養護の先生にエピペンを打たれましたw

# 広報うえの に連載開始

広報うえの2014年11月号(No.325)から連載開始

看護師さんの案で「Dr.のっぽ診療所」と命名

**診療所 白石先生による連載**

Dr.のっぽ 診療所

上野村 広報 第7号

**診療所におまかせ!** ここでは毎月の診療所に関する情報や取り組みを掲載します。

**隠れた危険な高血圧 ~仮面高血圧~**  
健康診断シーズンです。血圧は、1日でずっと同じというわけではありません。常に血圧は変動していて、高くなったり、低くなったりしています。  
健康診断で血圧が高く、家だと正常な血圧を、**白衣高血圧**と呼びます。この場合は、治療は必ず必要ではありません。  
さて、**仮面高血圧**という言葉を知っているでしょうか?  
健康診断や病院受診時に血圧が正常で、夜間や朝に血圧が高くなる方がいます。そのような隠れた高血圧が**仮面高血圧**と呼ばれています。心筋梗塞や脳卒中のリスクが、**白衣高血圧**や**高血圧**の治療をうけて血圧が安定している方よりも3倍も高くなるといわれています。健康診断の時だけではなく、こまめに血圧に気を付けていきましょう。  
危険な血圧の検査のひとつとして**24時間血圧測定検査**があります。

**早期高血圧**  
朝の血圧が急に上昇する方です。朝の血圧が正常で心筋梗塞のリスクが高い方です。

**夜間高血圧**  
昼間の血圧が上昇する方です。健康診断時以外の状態などがこのパターンになることがあります。

24時間血圧測定

2-3日数人で1日休み(アルコール摂取を学会が推奨) 2日連続で休み (48時間アルコールが完全に体から代謝される) どちらでもよいので休肝日をつくりましょう。

**~Dr.のっぽからのお願い~**

★禁煙のススメ 禁煙の効果 ②  
20分 血圧や動脈の正常化  
2-3週間 血中の一酸化炭素濃度が正常化  
1ヶ月以内 心臓収縮力や肺機能改善が期待できる  
1年後以降 喫煙による血管の硬化が改善  
5年後以降 脳梗塞の危険性の軽減  
10年後以降 肺がん、喉頭がんや食道がんの危険性の低下  
15年後以降 心筋梗塞や脳梗塞の危険性が非喫煙者と同等に

診療所で禁煙外来をしています。保険診療で禁煙治療ができます。ご希望の方は、電話予約後に受診をお願いします。

20分後  
2-3週間後  
1ヶ月以内  
1年後以降  
5年後以降  
10年後以降  
15年後以降

広報うえの 2015年4月30日発行 No.331

園児や保護者、村民の方から  
**のっぽ先生**と呼ばれることに...

診療所の活動、健康法や  
病気などについて啓発

**4コマ漫画が好評!**

Dr.のっぽの4コマ劇場 by ねの

1 Aさん 4X才 独身 趣味 晩酌

好物 ラーメン

ある日のこと...

あ、あれ! 足が真赤に腫れている!!

親中が黒い!!

診療所へ行くこと...

これは糖尿病による糖尿症(えそ)です!!

すぐに手術手術を!!!

ハハハ! 糖尿症はそんなに怖いものではない!!

おれ、まさか糖尿症か!!

糖尿症はほとんど自覚症状がないまま進行し、様々な合併症をうけていきます。まずは毎年、検査を受けましょう!!!

生活習慣病→



# 広報に掲載した4コマ漫画の抜粋

養護教諭も  
特別出典

Dr.のぼの4コマ劇場 風邪と点滴

↑風邪と点滴

Dr.のぼの4コマ劇場 花粉症

↑花粉症

Dr.のぼの4コマ劇場 冬季の脱水

↑冬季の脱水

養護の先生の4コマ劇場 アレルギー

↑アレルギー

Dr.のぼの4コマ劇場 ケガの処置

↑ケガの処置



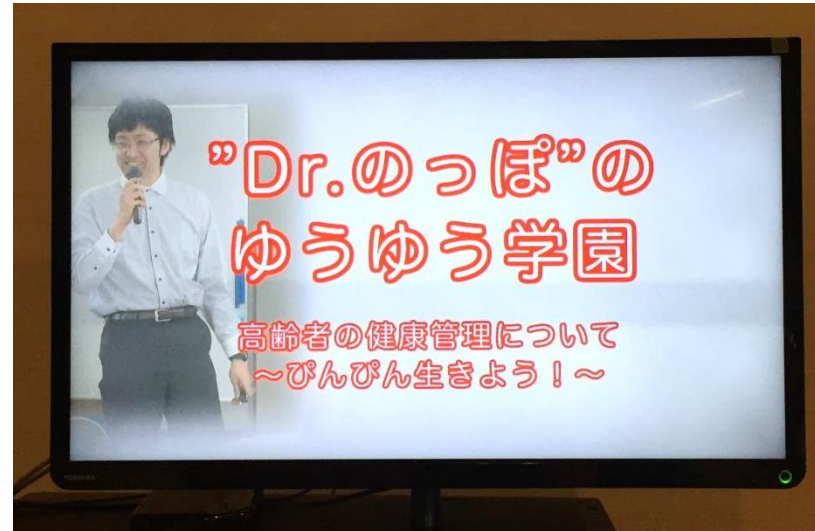


# うえのテレビ に出演

## 講演会の放送

↓ガッテンの裏番組に...

年1月更新	30 クローズアップ現代「 “分断の危機”は避...	25 起
くみ	00 “Dr.のっぽ”のゆう ゆう学園 第5回ゆう	00
フト	ゆう学園 学習会 白...	30
くみ	48 文字放送	45
	45 首都圏ニュース84...	45



↑講演会の放送

## インフルエンザの注意点

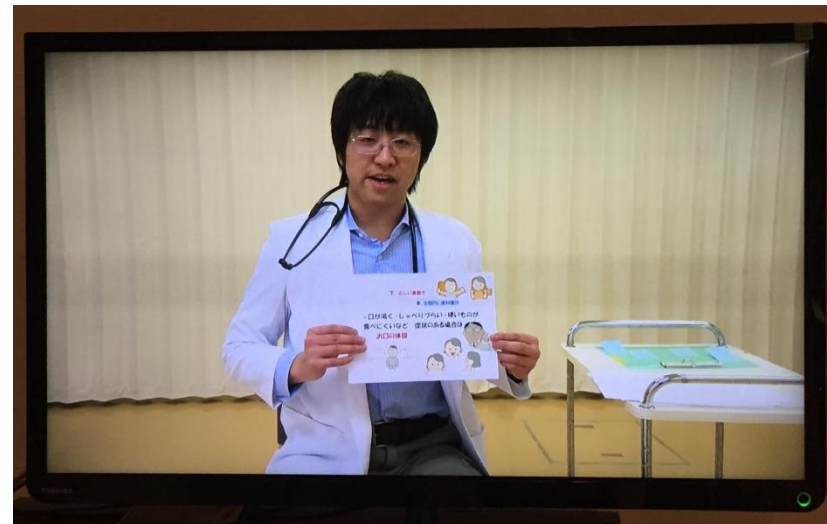
予防、症状など

## アルコールの飲み方

摂取量、摂取の仕方、断り方など

## 8020運動について

歯周病と動脈硬化や肺炎などの関係



↑パネルを使って啓蒙

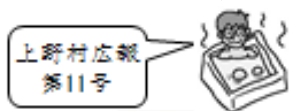
# LINEスタンプ配信中心！

たくや  
ドクターのっぽ



好評  
発売中

広報のこの部分が  
スタンプになりました！



診療所

へき地診療所の医者であるドクターのっぽのスタンプです。このスタンプを使うことで、言葉足らずなお医者さんでも喜怒哀楽を十分表現することができます。



題)

～心の健康～

「ストレスチェック」を行うことが義務となる労働環境の改善につなげて、働く喜びです。  
\*をとった人・・・のような人でも、心の健康を

した方は、診療所まで気軽にお越しください。

り、ゆううつな気持ちになったりする

おして興味がわかない、あるいは心やりましたか？

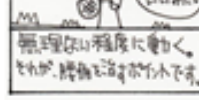
ここでは毎日の診療所に関する情報や取り組みを掲載します。

・七日市病院 診療所を視察  
や病院院長と事務の方が診療所と周辺施設

立憲  
の先生  
所の見  
番社に  
けたと



Dr.のっぽの4コマ漫画



# 学校健診・園児健診

## 脊柱側弯症学校検診に問診票を導入

### 『脊柱側弯症』について ～家庭で行う側弯症チェック～

脊柱側弯症は、背骨が曲がって背中が変形する病気で、大部分は学童後半(10歳頃)から起ります。変形がひどくなると背中や腰の痛みの原因になったり肺に影響をきたしたりします。

校医による内科検診でこの検診を行っています。ご家庭でもお子さんの背中が曲がっていないか日頃から注意することが大切です。

つきましては、内科検診の日までに次の項目についてチェックをお願いします。

年 組 番 名 前

- ・上半身裸で後ろから見る
- ・前屈の方法

肩幅の足を開き、腕を伸ばして手のひらを合わせ、ゆっくりと手を前にたらしながら前屈する

チェック項目

後ろから見た立位姿勢(立った状態)

① 肩の高さの左右差

有 ・ 無

② 肩甲骨の高さと突出の程度の左右差

有 ・ 無

③ 腰の脇線(ウエストライン)の左右差

有 ・ 無

後ろから見た前屈姿勢(おじぎをした状態)

④ 背中の高さの左右差

有 ・ 無

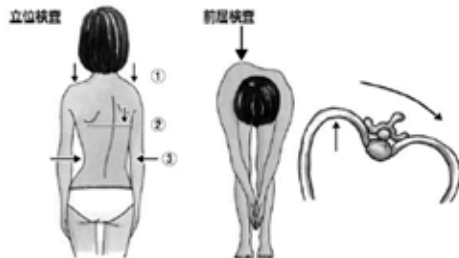


図1 脊柱側弯症チェック

日本側弯症学会編纂、側弯のしおり「知っておきたい脊柱側弯症」より引用

①～④までの質問で「有」に○のついた方にお尋ねします。  
今後どのような対応をされますか? 下記のいずれかに○をしてください。

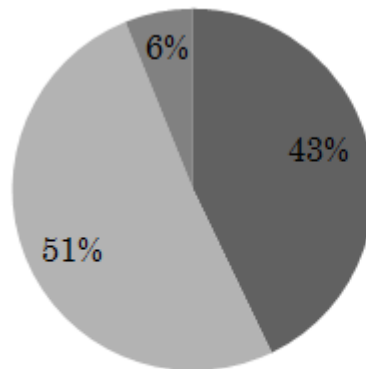
- (1) 現在、病院で治療している。
- (2) コルセットを使用している。
- (3) 過去1年以内に病院で検査をうけたが異常ないといわれた。
- (4) 病院で検査を受けたことがない。
- (5) その他 ( )

脊柱の側弯が進行する前に、できるだけ早期に発見したいと考えています。ご家庭でもお子さんの背中が曲がっていないか日頃からよく見てあげることが大切です。



勤労感謝の日に園児と↑

保護者の方から  
なかなかいい反応



- あったほうがよい
- どっちでも
- なくていい

「来年度も問診票はあったほうがよいか」という質問の回答結果



# ウォーキング支援

## 青柳先生の中之条研究(群馬県)の健康法を上野村で!

身体活動計が証明した  
新健康常識

あらゆる病気を防ぐ  
**一日8000歩・速歩き20分**  
健康法

医学博士 青柳幸利

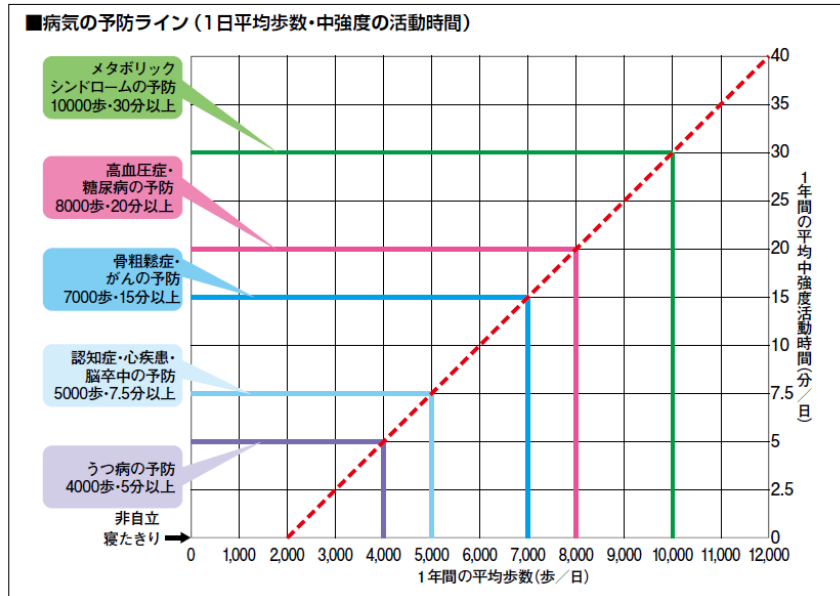
■うつ病の予防には→4000歩・速歩き5分  
■認知症の予防には→5000歩・速歩き7.5分  
■骨粗しょう症の予防には→7000歩・速歩き15分  
■高血圧症の予防には→8000歩・速歩き20分  
■糖尿病の予防には→8000歩・速歩き20分

ここが万病の予防ライン!

高齢者500人に「身体活動計」を十数年、携帯してもらい「歩数」と「病氣予防」の関係を科学的に解明した画期的な書! 草思社



(図3) 中之条研究のデータから得られた各病気の予防ライン。1日8000歩・中強度活動時間20分の歩行が生活習慣病や認知症を予防し、健康づくりに効果的とされる。(中之条研究より)



↓説明会の様子↑



身体活動計を配布し病気の予防を推進↑

# 新たな取り組み

## 介護保険申請者へ認知症早期発見システム

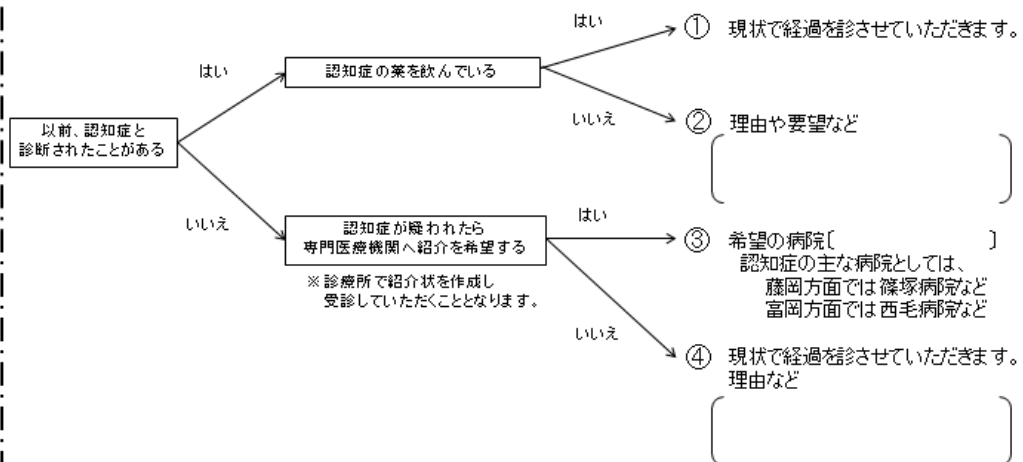
### 介護保険申請時に認知症の疑いがあった場合の対応について

介護保険申請時の書類作成時に認知症の検査をしています。その検査では、いくつかの簡単な質問に答えていただき、その点数が低い場合は認知症の疑いがあるとされています。

認知症の疑いがあった場合、専門の病院へ受診することが大切です。特に認知症の大部分を占めるアルツハイマー病は、薬で進行を遅らせることができ、早く薬を使い始めると健康で過ごせる時間を長くすることができます。

認知症の疑いがあった場合の対応について、本人や家族の希望を教えてください。

お手数ですが、下記項目にお答えください。番号に○をつけて、回答してください。



## 飲泉効果の検証

### おじの湯の温泉水

4箇所ある上野村温泉の  
ひとつの浜平温泉おじの湯→



自治医大

# 実習生受け入れ歓迎！！

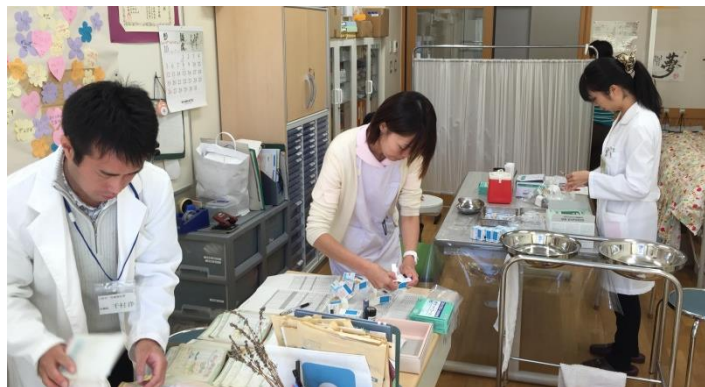
年間5～6名の医学生や研修医の実習を受け入れ  
(群馬大学から実習にくる学生が多いです)



往診→  
←医学生と  
体操参加↓



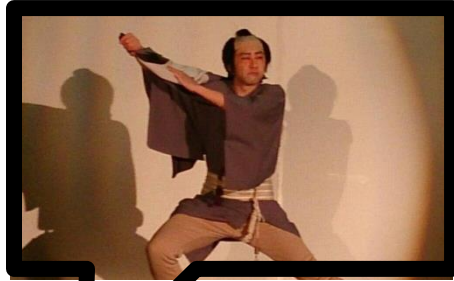
業務参加↓





# 住民との関わり

踊りました→



↓その舞踊の師匠と



↓大会の打ち上げ



↑やはいこし!



↑ご婦人方と尾瀬旅行

↓役場の飲み会



# 地域医療に従事することは・・・

地域それぞれの医療の役割を知って働くこと

大学病院・総合病院

へき地医療

町医者(開業医)

海外の医療

診療所の現状を知っていただいて

①興味があれば働く

②診療所や医院からの患者さんを快く受け入れる

**実習生歓迎!**

気軽に連絡してください

連絡先:

白石卓也 [m04037ts@jichi.ac.jp](mailto:m04037ts@jichi.ac.jp)