

佐久島診療所

愛知県 36期 渡会 麻未(わたらい まみ)



佐久島は愛知県の三河湾に位置する離島です



愛知県には3つの離島があります



- 佐久島だけ、管轄の市が他の離島と異なるため、他の離島との交流がありません。
- また、その影響で、本土との連絡船が出る場所も異なりますし、連絡船の本数が他の離島より極端に少ないです。
- 佐久島は愛知県で最も面積の広い離島です。

※佐久島は西尾市、日間賀島、篠島は南知多町

定期船の数が少ないです。

<通常ダイヤ>

名鉄バス時刻		佐久島行き 一色⇒佐久島	一色行き 佐久島⇒一色		名鉄バス時刻	
西尾発	さかな広場着	一色港発	佐久島東港発	佐久島西港発	さかな広場発	西尾着
		6:30	7:00	7:07	9:18	9:48
		7:40	8:30	8:37	11:05	11:35
8:40	9:08	9:30	10:10	10:17	13:23	13:53
10:15	10:43	11:30	12:30	12:37	15:35	16:05
12:45	13:13	13:40	14:50	14:57		
14:45	15:13	15:50	17:15	17:22		
		17:50	18:20	18:27		

<特別ダイヤ>
平成27年特別ダイヤ期間
7月18日～8月16日

名鉄バス時刻		佐久島行き 一色⇒佐久島	一色行き 佐久島⇒一色		名鉄バス時刻	
西尾発	さかな広場着	一色港発	佐久島東港発	佐久島西港発	さかな広場発	西尾着
		6:30	7:00	7:07	9:18	9:48
		7:40	8:30	8:37	11:05	11:35
8:40	9:08	9:30	10:10	10:17	13:23	13:53
10:15	10:43	11:00	11:40	11:47	15:35	16:05
		12:15	12:50	12:57		
12:45	13:13	13:40	14:50	14:57		
14:45	15:13	15:50	17:15	17:22		
		17:50	18:20	18:27		

隣の、篠島、日間賀島では6時半～7時10分まで1時間に2-3本の定期船がありますが、佐久島では6時半～18時半まで7本しか渡船がありません。

また小さなフェリーで自家用車を乗せることが出来ませんが、渡船場からのバスも殆どないので、皆さん、本土ではタクシーで移動したり、本土用にもう一台車を購入しています。

片道：大人820円
子供410円

アートの島として最近では 観光客でにぎわっています

インスタ映えすると若い人
から人気です。



漁業と観光が中心の島です。



佐久島 定期船

人口比(H22年度 国勢調査)

	人口数	世帯数	65歳以上	高齢化率
佐久島	271人	134世帯	152人	56.08%
日間賀島	2051人	630世帯	588人	28.67%
篠島	1763人	634世帯	684人	38.78%

他の離島より、人口が少ないが、
高齢化率が最も高い。



独居世帯数

表 16 65 歳以上のみの世帯数

	世帯数	65 歳以上のみの世帯数	
			うち一人暮らし
佐久島	134	68	39
日間賀島	630	124	65
篠島	634	156	71
三島合計	1,398	348	175

平成 22 年国勢調査

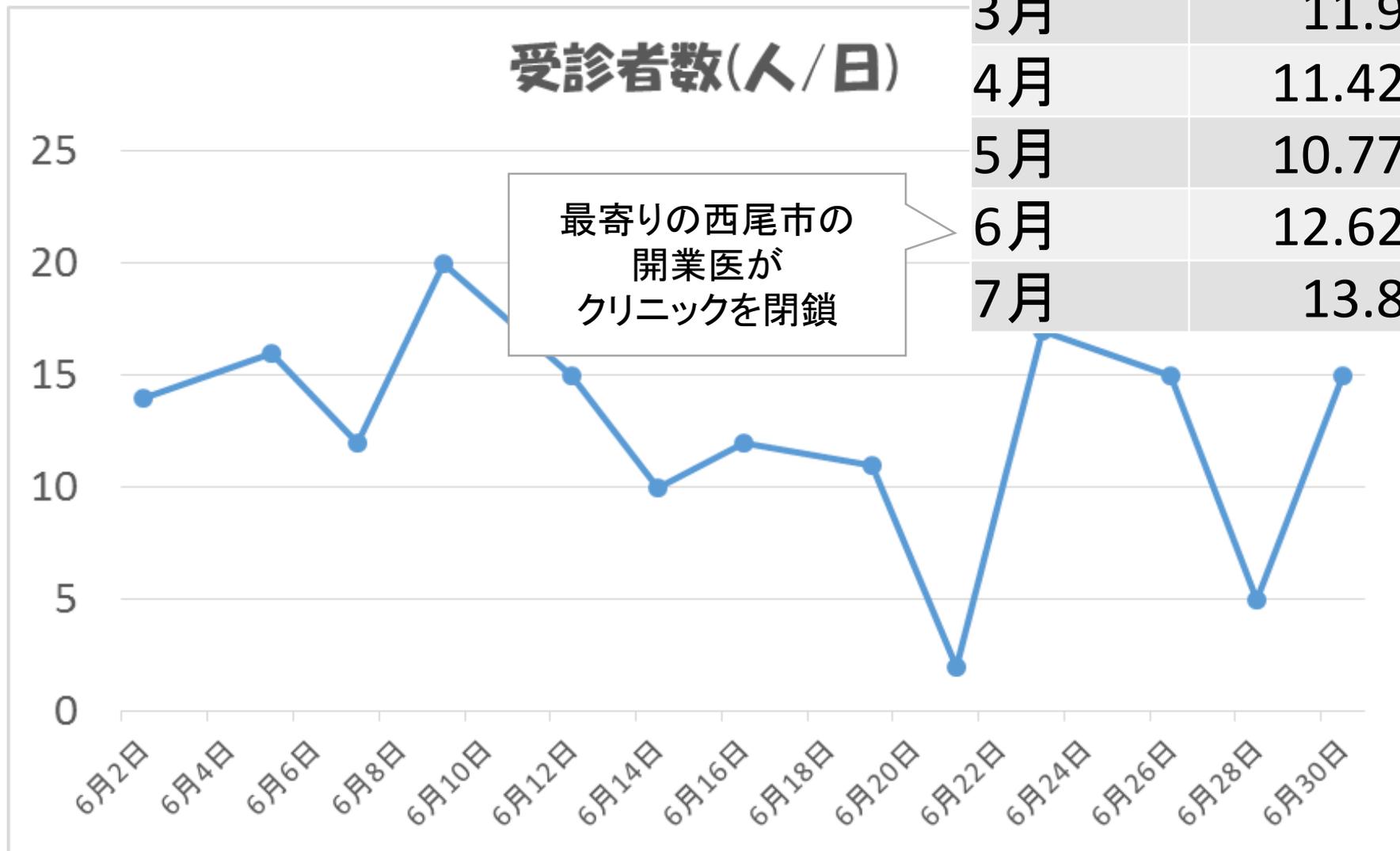
老老介護、高齢者独居が他の離島より多い

診療所は、佐久島の中央に位置します。
診療日は月、水、金の3日間ですが、
夏場は観光客の事故などあったときのため、
土日も診療しています。



受診者数

平均	(人/日)
1月	11.73
2月	12.91
3月	11.9
4月	11.42
5月	10.77
6月	12.62
7月	13.8



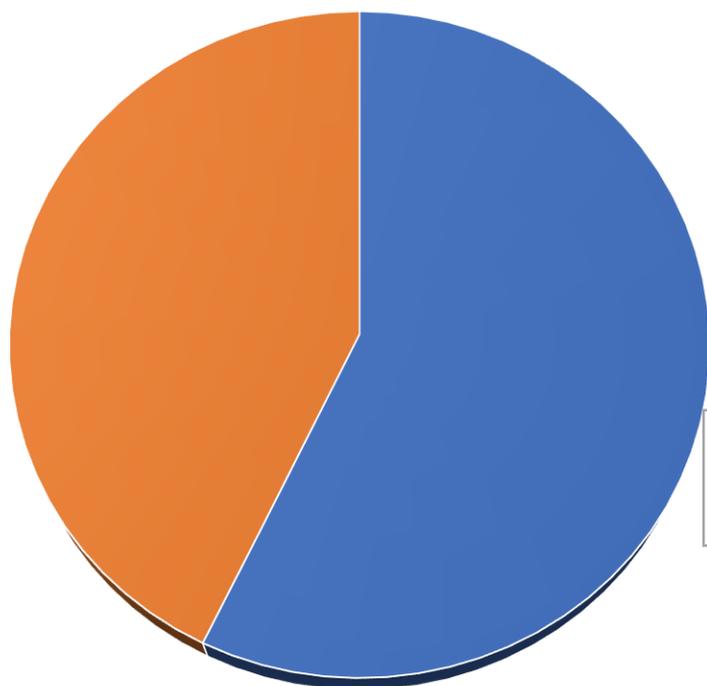
島外の病院にかかるのにはお金がかかる

- 渡船代:片道 約25分 820円(高齢者補助 往復で700円の割引あり)
- 眼科(2週間に1回):クリニックからの無料バスあり
- 透析:クリニックからの無料送迎あり
- 整形外科:タクシーないしは自家用車
- 歯科:タクシーないしは自家用車
- 市民病院:行きは名鉄バスあり(片道580円)
- (午前中で公共の直通のバスがなくなってしまうため、帰路は1万円以上かけてタクシーで帰ってくることや、電車やタクシーを乗り継いでくる)

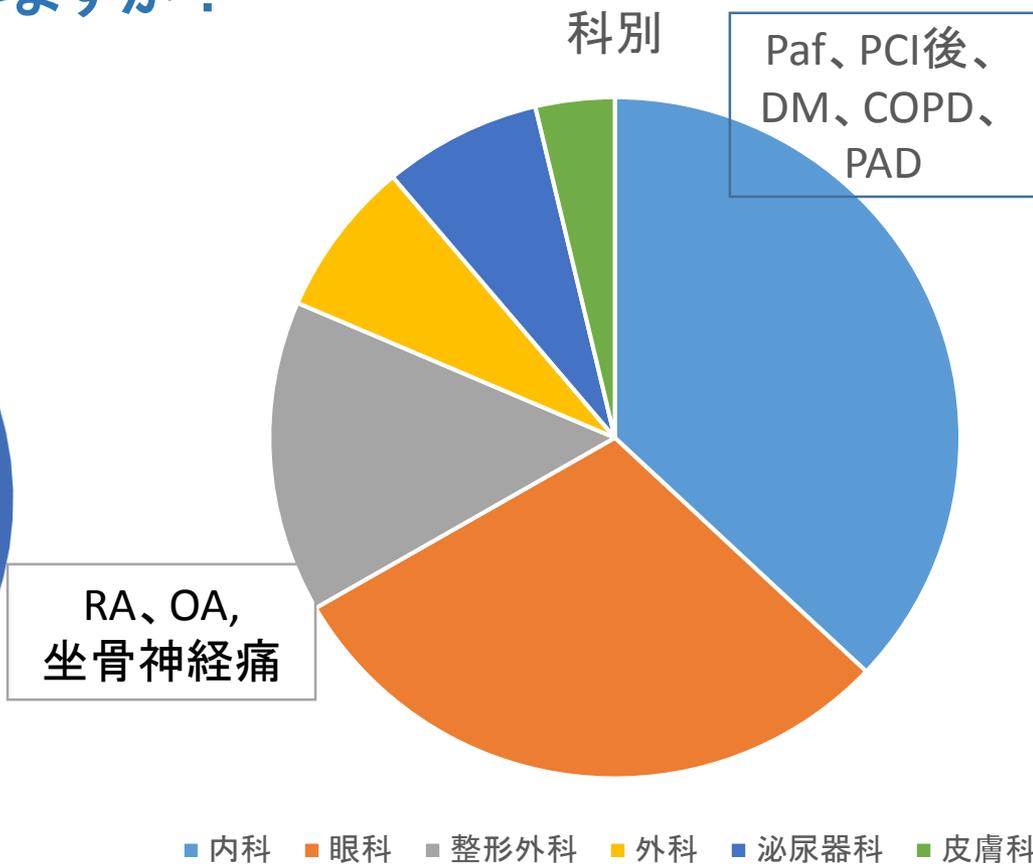
大変にも関わらず島外の病院に定期的にかかっている方は多い

Q島外の病院に定期受診していますか？

Yes 57% No 43%



■ Yes ■ No



■ 内科 ■ 眼科 ■ 整形外科 ■ 外科 ■ 泌尿器科 ■ 皮膚科

ちなみに、島外の病院にかかっている人の 交通手段は、バスやタクシーが多い

①自家用車

②バス(眼科はクリニックの無料送迎あり、
市民病院まで片道560円、30分)

③親族・知人の送り迎え

④タクシー

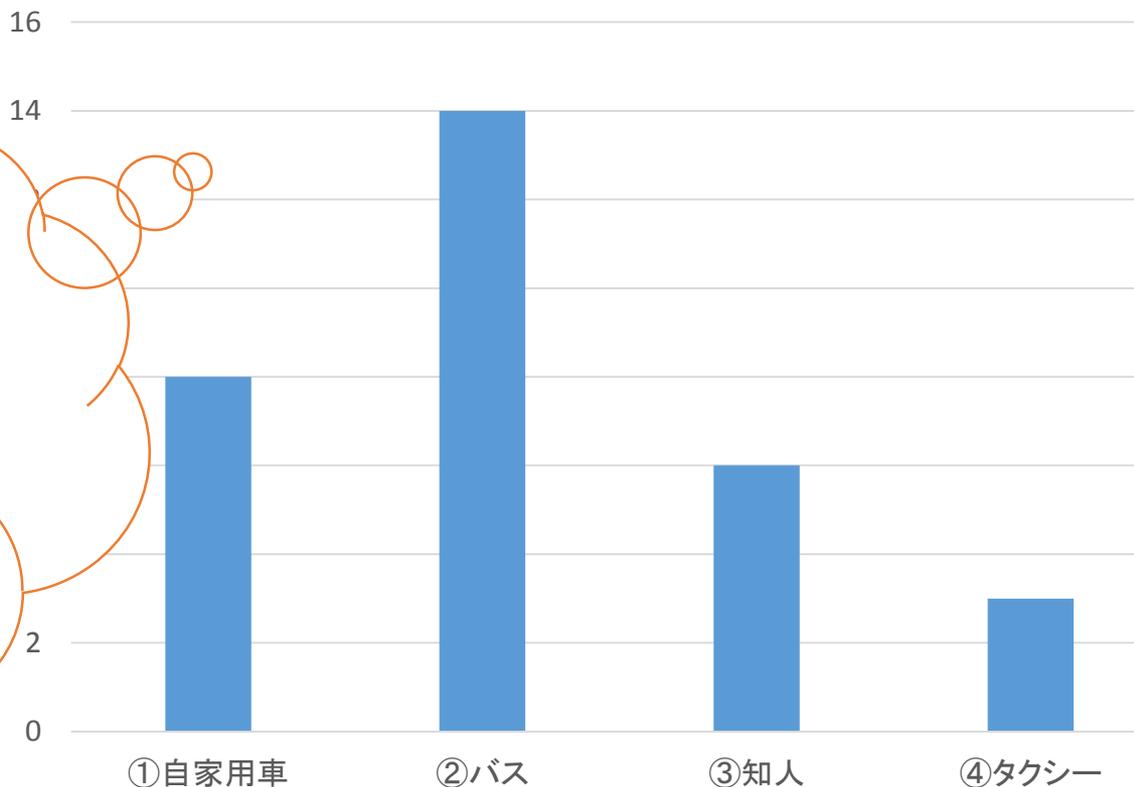
(最寄りの市民病院片道4700円

一番近いの整形外科 片道3000円)

お金や時間がかかっても
島外の病院に通う理由と
しては、慢性疾患は専門
医に診てもらいたい。

長期の疾患は同じ先生
がいい。入院して、加療し
てそのまま外来継続、と
いう理由が多い。

移動手段



診療所で出来ること、していること

- 小児～高齢者まで
- 内科だけでなく、整形外科、皮膚科、泌尿器疾患も無理のない範囲でみています。
- いるのは医師1名、看護師1名、事務1名の3人です
- 診療所で出来る検査は、エコー、レントゲン、心電図のみです。
- 採血は委託で結果が出るのは2日後です。
- 処方も薬剤師さんがいないので、自分たちで行っています。
- レントゲンも技師さんがいないので、医師がとります

往診もしています。



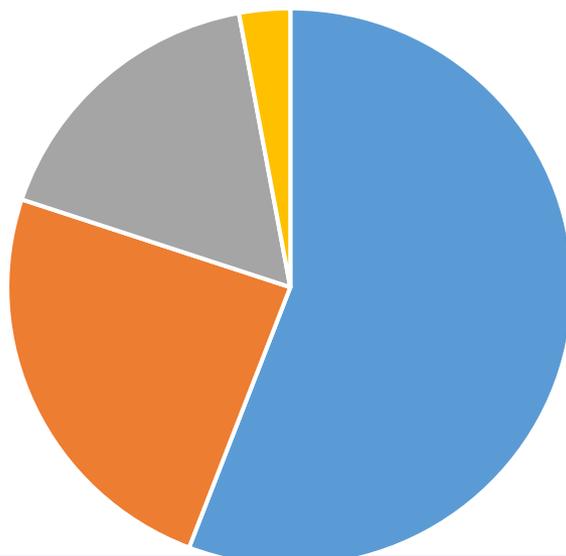
往診	人/月
1月	5人
2月	4人
3月	5人
4月	4人
5月	3人
6月	9人
7月	4人

緊急システム

- 島の65歳以下で、消防団を形成
- 西尾市一色分署から救急隊員2(-3)人が
8時半～17時まで常駐(休日、祝日含め)
24時間365日 診療所医師に電話相談可

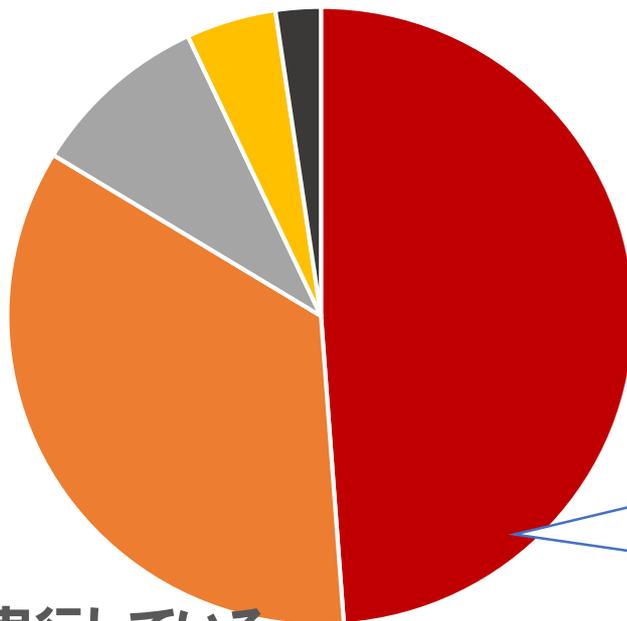


島民にアンケートをとりました。
島内での診療所の役割について、最も重要なものは何だと思いますか？



- 慢性疾患などの健康管理と、病気の予防
- 健康相談など気軽にできる場所
- 救急対応
- 大きな病院への紹介窓口

島内で生活していくために、 本土に住む人よりも、しっかりとした 健康管理は大事だと思いますか？



具体的には。。。
1位 食事管理
2位 人間ドック
3位 運動管理

- 思っているし、実行している
- 思っているが、実行できない
- 思っているが、何をしたいかわからない
- 本土の人と同じでいいと思う
- 好きなように生活したらいいと思う

- 島民は診療所に、日々の健康管理を最も期待している。
- 島で元気に長く暮らしていくために、自分自身でも健康管理が必要だと思っているが、何をしていいか分からない、なかなか実行できない人が多い。

診療所でも島民のニーズに こたえられる工夫をしています

- ・月1回、診療所通信等という形で、島民が興味ありそうな話題、病気などを回覧板で配っています

診療所通信 7月号
こちら佐久島診療所です



発行：
佐久島診療所
電話：
0563-79-1414

今日はコレステロール、高脂血症についてです。
特定健診の時期になり、コレステロールの値が気になる方もいると思います。病院では悪玉コレステロール、善玉コレステロール、中性脂肪の値から、総コレステロールを計算します。すると、家でも実際に計算して、とんでもない値になった、とか、計算が合わないという方も度々いますが、驚かないで下さい。総コレステロールは単純に全て足すわけではなく、悪玉コレステロール+善玉コレステロール+(中性脂肪×5)で出るので、この+5を忘れてしまうと、とんでもない値になります。
改善のためには、中性脂肪が高いタイプが悪玉コレステロールが高いタイプかで少し気を付けることが違います。中性脂肪の値は食事でも左右され、まず間食や過食事を減らし腹八分にしましょう。

悪玉コレステロールが高い人は魚卵やバター、ラードなどの加工油、レバーやタコなどは控えましょう。
逆にコレステロールを下げる食べ物、青魚のEPAと有効なので、積極的にとりましょう。エゴマ油やオリーブ油をサラダ油の代わりに使うといいです。他に、運動と食物繊維もコレステロールを下げるので、適度な運動と野菜の接種を心がけましょう。
お酒は高カロリーで中性脂肪を高くしますし動脈硬化も進むので控えましょうね。



7月7日(金)12時半〜13時
開発センターで診療所の健康教室をします。
テーマは「減塩って何をやるの?」
正しく使おうという番です。
皆さま、お誘いあわせの上、気軽に来てください。

第192号
2017年7月1日発行

診療所通信 8月号
こちら佐久島診療所です



発行：
佐久島診療所
電話：
0563-79-1414

今日は骨粗鬆症です。自分が骨粗鬆症ではないかと心配な方は多いと思います。糖尿病や腎臓が悪いタバコで肺が悪いと言われている人は、骨粗鬆症になりやすいので注意しましょう。ステロイドの飲み薬や糖尿病薬の副作用でも骨折しやすいです。ふらつきのある65歳以上と閉経後の65歳以上の女性、手首や腰・股関節・肩の骨折歴がある方は、骨粗鬆症の可能性が高く、骨密度測定を勧めます。
佐久島では診療所に骨密度を測定する機械がなく、本土の整形外科に行くか、年一回のよろず相談でしか骨密度の測定が出来ません。ただ注意してほしいのが、骨密度は腰で測るのが一番正確なのですが、よろず相談のものは持ち運び式の足で測定する簡易なものに、本当は骨密度が低いのに正常と出てしまうことが多々あります。結果が出た際、骨年齢に注目する人が多いですが、BMDという値が70%以下で、治療の対象になります。またBMDの値が正常でも、骨折の歴があったりすると、骨粗鬆症の診断になります。また採血で骨粗鬆症の診断を希望する人もいますが、残念ながら補助的なものでしかありません。骨粗鬆症の予防や悪化を防ぐため、生活習慣の改善も必要です。骨は肌と一緒に、古いものと新しいものが代謝されていくことで、丈夫でいられます。その代謝を助けるために、カルシウムとビタミンDが必要不可欠です。乳製品やイワシ、干しエビはカルシウムが豊富です。ビタミンDはマイワシやシイタケなどのキノコに多いです。大豆製品はビタミンKを豊富に含みます。こっぴった食品も積極的に食べましょう!



第192号
2017年8月1日発行

健康教室

- 予防医学に興味がある島民向けに始めました。



1日の患者数が少ないから

- 食事管理や運動の仕方などゆっくり丁寧にお話しするよう心がけています。
- 運動療法を指導しながら実際に一緒に体操を行ったり、食事内容をゆっくり確認したり時間をかけるように心がけています。
- 栄養士さんや理学療法士さんがいない中で、できる範囲でできるだけのことをしています。

