

特集

- ・長島弘院長インタビュー
〈診療方針や病院の役割について〉

広報

なかとんべ

No.737

2021 5 May

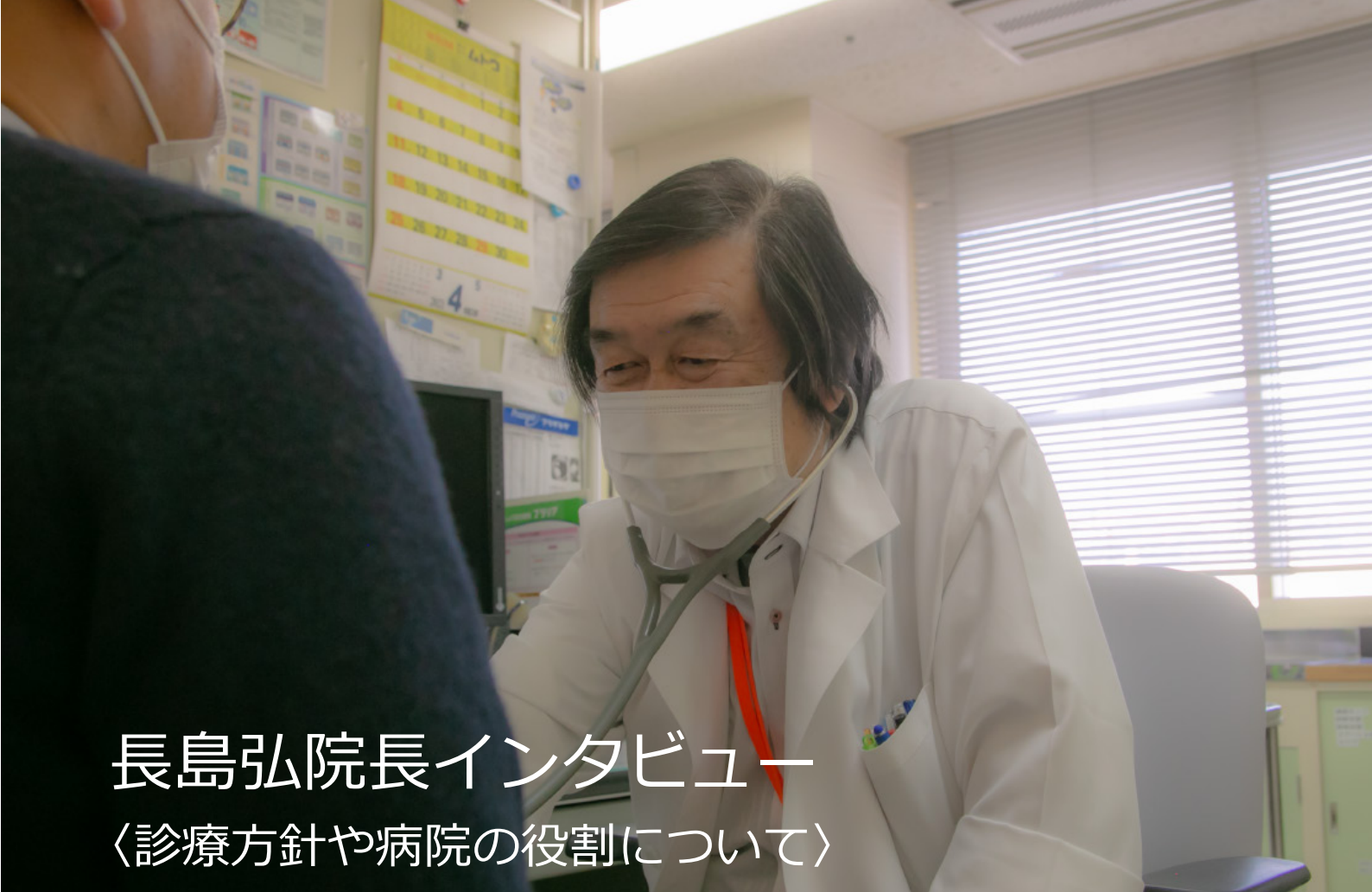


○中頓別小学校入学式

※ 詳しくは、「まちの話題」のページをご覧ください。

北緯45度癒しの里
—ロマン息づく大自然の町—





長島弘院長インタビュー 〈診療方針や病院の役割について〉

令和2年12月より、中頓別町立国民健康保険病院（以下「国保病院」と言う。）へ長島弘院長が着任しています。長島弘院長へ自身の診療方針などについてお話を伺いました。

患者への処方で重要だと思うことについて教えてください

薬などの処方にあたっては、細かな検査が重要であると考えています。中頓別町の患者さんからはよく、「この薬は効いているから検査はいらない。長期処方してほしい」と言われます。

しかし、血液検査をしてみなければ、本当に自分の身体の調子が良いのか、薬の効果がきちんと出ているのかなどわからないことが多いです。本人に自覚症状がないまま、病状が悪化することはよくある話です。

だからこそ、細かな検査で身体の状態を短い期間で把握し、処方する必要がある薬なのか、検討しなければいけません。飲

む必要のない薬を服用して起こる副作用を治すために新たな薬を飲むのは本末転倒ですよね。

高齢者の方に限らず、病状の進行は人それぞれです。健康診断を受けている方でも検査内容によっては、検査項目が足りないことや検査結果の通知が遅くなり、適切な処置も遅れてしまう場合があります。

血液検査の結果だけでも病院へ記録しておけば、病気やケガなどで救急搬送された際に迅速に対応することができそうです。もし、国保病院では対応が難しい場合でも以前に受けておいた検査結果を搬送先の病院の担当医師に引き継ぐことで、適切な処置を行えます。

小さな町の病院が持つ役割はどんなことにあると考えますか

国保病院が持つ役割は、町民一人ひとりの「かかりつけ医」がいることにあると思います。国保病院で検査をしていれば、

かかりつけ医の重要性

かかりつけ医とは、「なんでも相談できるうえ、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」と日本医師会では定義されています。

平成 30 年度に成立した医療保険制度改革法により、紹介状なしに大きな病院を受ける場合、初診時に 5,000 円以上の特別料金が発生したり、他の医療機関を紹介されたのに再度大きな病院を受診した場合は 2,500 円の特別料金が発生します。

そこで、地域病院では扱えないような病気は、かかりつけ医と相談して紹介状を書いてもらうことで、医療費の自己負担を抑えることができるということになります。いきなり大きな病院を受診するのではなく、かかりつけ医と相談したうえで行く病院を考えることが重要となります。



※大きな病院…特定機能病院や 500 床以上の病床を持つ一般診療病院を指す。

その人がどんな疾患を抱えているかわかるので、スムーズに治療の案内をすることが出来ます。何かあったらすぐにつけ、安心して相談できる医師がいるという状況が大事だと考えています。

大きな病院には、そこでしか治療することができない病気を診るという役割があります。小さな病院には、その人に適切な治療を考えるという役割があると思っています。

院長の診療方針についてお聞かせください

私の診療方針は、根拠に基づいた医療の提供ですね。これを実践するためには、対面での診療が必要不可欠です。

一度も国保病院で検査を行っていないのに、電話越しで急に症状だけを言われても状況がわからない、どういった病気なのかはわかりません。データを基に患者さんとお話すること

で、どこが悪いのかを理解し、患者さんの視点に立って、どんな治療や処方が適切かを考えていくことができるのです。

「湿布を張ってれば大丈夫。」と診察する前から処方をお願いされることもあります。しかし、医師の判断で処方をするからには、調子が良いことを直接患者さんから確認し、処方することが必要です。患者さん自らが検査日を意識するような状態を目指したいですね。

最後に町民へ一言お願いします

つらいと感じたら病院へ来て検査を受けてください。処方する薬や診断結果が、検査結果に基づいたものでなければなりません。

薬は飲めば副作用などのリスクがあります。皆さんの身体の状態に適した薬を提案するので、自覚症状だけではなく、検査結果も参考に飲む薬を判断してほしいと思います。



これからたくさん遊ぼうね 認定こども園入園式

4月2日、認定こども園で入園式が行われました。

今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、年長組までの園児がマスクを着けたなかで、相座園長からお祝いの言葉が贈られました。

新入園児たちは、保育士やお母さんに抱かれながら、泣いたりすることなく入園式を終えることができました。



気を付けて通学を 新入学児童宅を訪問

4月5日、新入学児童に交通安全の呼びかけを行うため、小林町長、地域生活安全協会の峰友会長、枝幸警察署中頓別駐在所の布村所長が児童宅を訪問。

スクールハットやランドセルカバーなどを手渡しました。

峰友会長からは、児童に登下校や遊びに行く際に道路などの場所では、十分に気を付けるよう声掛けが行われました。



マスク姿もりりしいぞ！ 中学校入学式

4月6日、中頓別中学校で、入学式が行われました。

新入生8名は、真新しい学生服に身を包み、堂々とした様子で入場。

式典では、今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のためマスクを着けて実施されました。在校生から新入生へ向けた歓迎の言葉と歓迎合唱が贈られました。



ドキドキの小学1年生 小学校入学式

4月7日、中頓別小学校で、入学式が行われました。

入学した14名の児童は、緊張した面持ちでしたが、自分の名前を呼ばれると元気な声で返事をし、手を挙げて立つことができました。

在校生からは、歓迎の言葉が贈られ、新入生たちは楽しい小学校生活を思い浮かべ、笑顔で退場して行きました。





効率的な駆除方法を学ぶ アライグマ駆除講習会

4月18日、町民センターでアライグマの駆除講習会が行われました。

参加者は10名で、アライグマとタヌキの違いなどを学びました。しっぽに5本から6本のしっぽ模様があるという違いや木登りなどが得意であるという特徴を熱心に聞いていました。また、春先に駆除することで、効率的に駆除できると話されました。



障がいの理解促進を 映画「道草」 試写会

4月24日、役場大会議室で、自閉症や重度の知的障がいのある方たちのドキュメンタリー映画である「道草」の試写会が行われました。障がいのある方への理解や地域のなかで交流できる環境作りを目指したのがきっかけとのことでした。

参加者18名は鑑賞後、今後のまちづくりへどのように活かせるか意見交換を行いました。



生活と交流の場所 多機能型事業所DO直売所「よってね」がOPEN

4月3日、多機能型事業所DO直売所「よってね」がオープンしました。1階では南宗谷福祉会障害者支援施設天北厚生園で生産されているシイタケなどの野菜やあみぐるみなどが販売されています。休憩スペースも設けられているので、ひと休みすることもできます。2階では、障がいのある方たちの生活の場所であるグループホームとなっ

ており、現在は、5人が利用しています。訪れた町民の方たちは、クラフトバンドで編んだレジカゴを片手にシイタケやニンジン、ジャガイモなどを買っており、店内は大盛況でした。また、記念品として、乾燥キクラゲが配られていました。

4月24日からは、たい焼きの販売も開始します。





新規職員の紹介（令和3年4月1日付）



教育委員会
認定こども園
副園長 おおしま あきら 大島 朗



総務課
住民グループ
主任 たなべ なつき 田邊 奈月



総務課
政策経営室
主事 さがい ゆうた 佐賀井 祐太
（道派遣職員）



産業課
産業グループ
主査 たておか ようすけ 館岡 洋典



産業課
観光まちづくり推進室
主事 あさの ゆうすけ 朝野 佑亮



南宗谷消防組合 中頓別支署
警防グループ
消防士 にしまき しょう 西巻 翔



国民健康保険病院
主任 たんじ としかず 丹治 敏和



自動車学校
技術指導員 ささき たくま 佐々木 拓磨

ダリン&マギーの ALT通信

file. 39



This article written by Ms. Maggie

今月の担当はマギー先生

Hello Nakaton!

Every year around this time, hanami begins. Last year, I was able to see some beautiful cherry blossoms in Tokyo, but this year, I'll see cherry blossoms in Nakaton. Hanami is such a big part of Japanese culture, but most parts of America don't have anything like it.

However, in Iowa, we have something similar. Every May, a small town called Pella hosts a festival called Pella Tulip Time. Pella is known for being a replica of a small Dutch Town, so people can experience lots of Dutch culture there all year round. During Tulip Time, especially, thousands of tulips bloom, and people travel from all over Iowa to see them. There are fields and parks filled with many different kinds of tulips, and people can buy tulip bulbs while walking around town.

There is also a parade to celebrate, where people often dress up in traditional Dutch clothing. Many shops sell traditional Dutch snacks, like Dutch Letters, which are buttery pastries shaped like an 'S'.

Going to Tulip Time was one of my favorite things to do when I was a kid, so I'm glad that Japan has a similar festival!



こんにちは、なかとんの皆さん！

毎年この頃、花見が始まります。去年は東京で綺麗な桜を見ることができましたが、今年はなかとんで花見をします。花見は日本文化の重要な文化ですが、アメリカのほとんどの地域にはこのような文化はありません。

しかし、アイオワ州にも似たような文化があります。毎年5月ペラという小さな町が「ペラ・チューリップ・タイム」という祭りを開催します。ペラは小さなオランダの町のレプリカとして知られているので、人々はそこで1年中たくさんのオランダ文化を体験することができます。特に、「チューリップ・タイム」には何千本ものチューリップが咲くので、アイオワ州中からの人々がチューリップを見に行きます。さまざまな種類のチューリップで埋め尽くされた畑や公園があり、人々は町を歩きながらチューリップの球根を買うこともできます。

パレードもあり、オランダの伝統衣装を着た人々がよく着飾ります。伝統的なお菓子を売っている店がたくさんあります。例えば、「ダッチ・レターズ」はSの形をしたバター菓子です。

「チューリップ・タイム」に行くことは子どもの頃、私が一番好きだったことのひとつだったので、日本でも同じようなお祭りがあって嬉しいです！



高血圧について

か本態性高血圧と言って原因のわからないものもあります。一言に「高血圧」といってもこのようにいろいろな原因があります。

○高血圧になるとどうなるのか

今年は本当に雪の多い年でしたが、4月に入って暖かい日が多くなって、雪解けが進み、ちらほら山菜たちも芽を出してきました。今回の「保健師さんの健康宅配便」は、「高血圧」についてです。

○高血圧になる理由とは？

血圧は「心臓から拍出される血液量」と「血管の太さ」で決まります。血管の太さは「血管の収縮」「狭窄の程度」「弾力性」などに影響されます。また、塩分の取りすぎによっても心臓から拍出される血液の量が多くなることで、血圧が上がります。また緊張すると交感神経を介して血管が収縮して、血圧が上昇します。

よく腎臓が悪くなると血圧が上がるといいますが、腎機能が下がると、体内の塩分や水分の排出が悪くなるので高血圧となります。甲状腺機能亢進症（バセドー病）やクッシング症候群などの内分泌疾患などでも高血圧となる場合があります。そのほ

血圧が高いと、血管にどれだけの圧力がかかるか考えてみたことがあるでしょうか。心臓から血液が初めて出ていきますが、心臓から出る血管の太さは500円玉の直径くらいです。意外と太いと思いますよね。心臓から出た血管はだんだんと細くなっていきます。血圧を測る腕の血管の太さは鉛筆の太さぐらいです。初めより強い圧がかかることがわかると思います。ここで、血圧180mmHgの人と120mmHgの人では、60mmHgの差があることになります。水の圧力に例えると、80cmの高さの違いがあることになるそうです。これだけでも血管にかかる圧力の違いが想像できるといいます。

このように血管に高い圧力がかかると、血管の内側の膜がだんだんと傷ついていきます。そうした状態が長く続くと、だんだん血管が固く

なっていく、また狭くなっていくます。こういった血管になると、血液が流れにくくなったり、またもろくもなっているのです。そこから出血したりもしてきます。血管は全身のあらゆる臓器にあるので、その血液の流れが悪くなったり、出血したりすると全身のいろいろなところに影響が出てくることは想像できますね。

特に脳と心臓と腎臓の血管は太い血管から急に細い血管に血液がたくさん流れていきます。また、直角に近い角度で曲がっているような血管の構造となっています。血圧が高いとこの細い血管が痛んでいきます。車を運転していてスピードを上げたまま、直角に曲がったらどうなるか、道から飛び出して、その壁にあたったら壁が壊れてしまいますよね。破れたところから出血して、その臓器は障害を受けます。

生きていくうえで絶対に必要不可欠なこれらの臓器を守るために、血圧をコントロールすることがいかに重要なことであるか、お分かりになると思います。

○健診のすすめ

今回は血圧に焦点を当ててお話しさせていただきました。高血圧は「サイレントキラー」（静かな殺し屋）と言われており、かなりの高い数値になるまで気が付かないと言わ

れております。同様に、日々体の中で起きている変化は感じ取れないものが多いのが事実です。ですが、日々起こっている変化を知り、早く対応することができれば、未然に防ぐことができるのも事実です。我々保健師は二言目には「健（検）診を受けませんか？」とおすすめていくのも、そういった思いがあるからです。

今月から健（検）診が始まっていきます。感じ取ることができない体の変化を知り、日々健康に過ごして行くために、ぜひ健（検）診を受けていただきたいと思います。

令和3年度健（検）診の日程

●対がん協会

【特定健診・がん健診】…5月23日（日）

9月15日（水）

【がん検診】……………9月14日（火）

（小頓別地区）

令和4年2月8日（火）

【乳がん検診】……………9月7日（火）

【子宮がん乳がん検診】…令和4年2月20日（日）

お問い合わせ（01634-6-1995）まで

図書室だより

注目の新着本

一般書

『クララとお日さま』

著：カズオ・イシグロ（早川書房）



ＡＩロボットと少女は友情を育んでゆく。
愛とは、知性とは、家族とは？
生きることの意味を問う感動作！

児童書

『ねぐせきょうだい』

絵・文：加賀城 匡貴（中西出版）



毎朝楽しい。
こまっちゃう「ねぐせ」が毎朝いろんな形になって…
寝る前に読み聞かせたくなる絵本です。

新着図書（4月20日現在）

一般向け図書

- ◆『ドキュメント』 湊 かなえ
湊かなえ最新刊！ 興奮と感動の高校部活小説！
- ◆『帝国の帛袍』 佐々木 譲
圧倒的スケールの改変歴史冒険小説
- ◆『ムーンライト・イン』 中島 京子
人生の曲がり角、不思議な再生の物語
- ◆『人新世の「資本論」』 斎藤 幸平
2021年 親書大賞受賞作！ 人類が地球を破壊する!?
- ◆『俺と師匠とブルーボーイとストリッパー』 桜木 紫乃
切なくてあたたかい、人間賛歌

児童向け図書

- ◆『マスクをとったら』 いりやま さとし/作
コロナ禍でも子どもが思いっきり遊べる絵本
- ◆『妖怪のたおしかた』 小松 和彦/監修
怖～い妖怪たちに、意外な弱点が！
- ◆『よるがやってくる』 下田 昌克/作
今日から1人で寝るんだ。でも寝ようとする…
- ◆『にくにくしろくま』 柴田 ケイコ/作・絵
人気シリーズ第7弾！ 今度はお肉の中に…
- ◆『昔のくらし昔の道具 これなあに?』 春風亭 昇太/著
不思議な道具が173個 小学生必見！

※その他、多数の本が入荷しています。
最新情報は、図書室に一覧表を掲示していますので、ぜひご覧ください。

お願い

ご自宅に図書室から借りたままの本はごさいませんか？
玄関横に返却ポストを設置していますので、ご活用ください。
また、返却時は葉などの挟み忘れがないか確認をお願い致します。

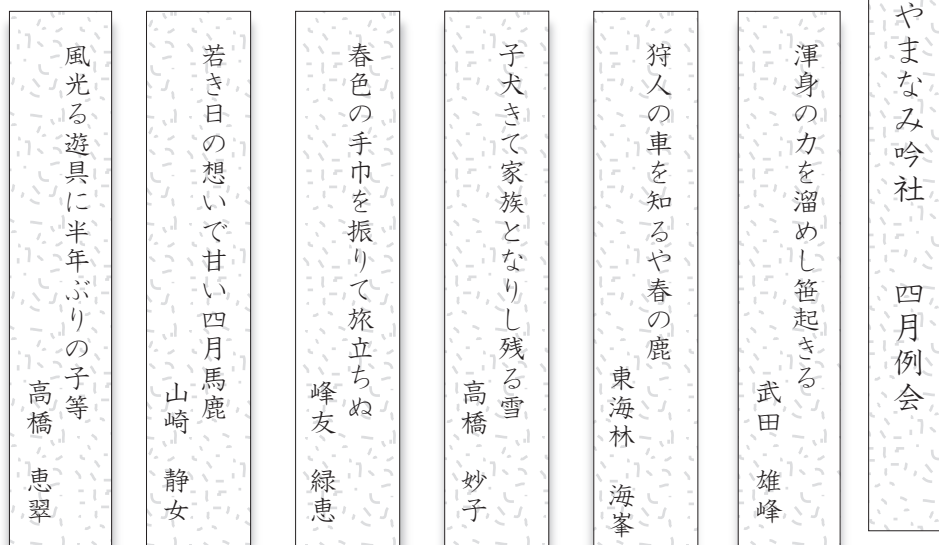
利用案内

開館時間 … 午前10時～午後5時
休館日 … 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）
年末年始
貸出期間 … 2週間（但し、雑誌は1週間）
冊数制限はありませんが、節度を守りご利用ください。
※土日・祝日も開館しています。

貸出予約・リクエスト等、お気軽にお問い合わせください。（TEL/FAX：01634-6-1170）

It is good that we have lived in Nakatombetsu
and we would like to live there for long.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —



コスモス組フッ化物洗口

4月22日、中頓別町立認定こども園にて、コスモス組（5歳児クラス）でフッ化物洗口がありました。音楽と先生の掛け声に合わせて上手くブクブクうがいができました。最後にみんなで集合写真を撮りました。



編集後記

■ガンちゃんの書く広報が4月号で終わったと思っている方が多いと思います。実は、5月号も半分ぐらい書いてもらってます。慣れない取材に四苦八苦しながらもガンちゃんに教えてもらいながら今号を作りました。ガンちゃんご苦労様でした。5月号から担当となったさこんです。これからいろいろな場所取材に行くかと思いますが、どうぞよろしくお願いします。

【さこん】

広報なかとんべつ 5月号 Vol.737

【発行】 2021年5月10日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 TEL 01634-6-1111 FAX 01634-6-1155

〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

HP <https://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail koho@town.nakatombetsu.lg.jp

【印刷】 有限会社 天北印刷工業

戸籍だより

4月1日～4月20日受付分

(公開にご了承いただいた方のみ掲載しています)

おくやみ

字中頓別 炭谷 貴博さん
(50歳 4月12日)

人のうごき

(令和3年4月20日現在)

世帯 876(+14)

人口 1,659(+20)

男 829(+11)

女 830(+9)

()内は前月対比

令和3年4月10日発行広報でお知らせしました、人のうごきに誤りがありましたので、下記のとおり訂正するとともにお詫び申し上げます。

人のうごき

(令和3年3月31日現在)

世帯 862(-7)

人口 1,639(-14)

男 818(-6)

女 821(-8)

()内は前月対比