

# その症状、夜間診療でないとはダメですか？

## DVD紹介(コンビニ受診抑制啓発用動画制作)

夜間救急の適正利用を促す2分30秒の動画です。  
スマホ、携帯電話から閲覧できますので  
「やんばるの医療を守ろう!!」是非ご覧ください。  
動画サイト:<https://youtu.be/OouHRxUnTgU>



QRコードを  
読み込んで  
開くこと  
できます



# やんばる 地域医療だより

2016年 夏号

問合先：公益社団法人 北部地区医師会 沖縄県名護市宇茂佐の森5丁目2番地7 北部会館4階 TEL：0980-52-6733

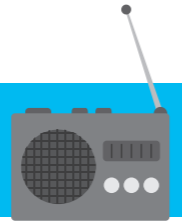
## 街のラジオ番組から健康情報をゲット!!

### やんばるメディカルゆいま〜る

“みんなで考えよう北部医療”をテーマに医療とリスナーがつながる番組!医療との適切な付き合い方や、健康づくりにまつわる情報、#8000の利用方法、予防接種の開催情報など、女性ネット\*のメンバーやドクター・ナースをゲストに迎え、情報満載でお届けします。

【毎週水曜日】10:00~10:30

ラジオのチャンネル **FM77.6MHz**



番組への質問や  
メッセージを  
お待ちしております!

\*女性ネットとは、各種団体の女性代表で組織するネットワーク協議会で、各種団体の問題点を共有し、解決していくために協力し合い考えていく女性パワーの源です。  
北部の女性も熱いですよ!耳を傾けてみてください。

## 健康づくりのお知らせ

### 健康一番!!歩くことから始めましょう。ノルディックウォーキング

#### ノルディックウォーキングとは

北欧生まれの新しいスポーツ。2本の専用ポールを使ったウォーキングで、通常のウォーキングより、消費カロリーは20%UP。しかし、関節への負担は、軽減されて歩きやすい。この機会に一度体験してみませんか?

#### ノルディックウォーキングの効果

1. 上半身も使った全身運動で血液循環も良くなります
2. 肩こり・首のこりの痛みが改善し柔軟性が向上
3. 背筋が伸び姿勢が良くなる
4. 下半身・腕・胸の筋肉が増加
5. 約40%~50%増のエクササイズ効果がある
6. 動脈硬化・高血圧などの生活習慣病の予防に最適
7. 「ポールを持って歩く」だけ  
老若男女だれにもカンタンにできる

#### ノルディックウォーキング体験教室

場 所：21世紀の森公園・ラグビー場(ボールレンタル料300円)

日 時：毎週水曜日・18:00~(季節により異なります)

服 装：運動が出来る服装・運動靴・タオル・飲み物

NPO法人日本ノルディックウォーキング協会NAGO ナガイトレーニングアカデミー 080-6570-1818

無料!



## 今、あなたの力が必要です!!

### ~医療従事者募集!!人材バンクスタート~

北部地域では、産婦人科、救急医療等、慢性的な医療職の不足が続いており、北部出身の医師をはじめとする医療職者に、インターネット上で連絡先や勤務希望条件等をご登録いただき、北部地域にゆかり・関心のある医療職のネットワークを構築する目的でスタート致しました。

北部地域出身者だけに限らずこの地で一緒に北部の医療を支えたいとお考えの方にもぜひ、ご参加いただき、定期的に北部地域の情報発信(病院等の求人情報、医療に関するイベント、地域のイベント等)を行います。登録をして北部地域からの情報を入手しませんか?



ホームページはこちらから

<http://yanbaru-iryoin-jinzai.com/>



登録は  
こちらから



## 未来のドクターはここから...

### ~やんばる医療塾事業~

医大生が地域医療の重要性を認識し、地域との接点を持つために、子どもの学習支援を行うとともに、北部地域の医療者や児童・住民と関係作りを図ることで、医大生が地域医療の認識を深め、将来的に北部医療を担う医師となる可能性に期待します。

平成27年度は、「やんばる寺子屋」と題し、宿泊勉強会や国立療養所沖縄愛楽園でハンセン病について学ぶ場を設けました。

医学部生と中学生が一緒に学び合い、ディスカッションを引き出していくことで、子どもたちの刺激になり有意義な学習の場になりました。

今年度は8月27日・28日に伊江島で開催予定です。2回目は平成29年3月に開催を予定しています。



# 北部地域の安全・安心な定住条件整備事業の概要説明



北部広域市町村圏事務組合理事長 稲嶺 進

私たちが健康的な生活を送るためには、欠かすことのできない「地域医療」。当組合では、この地域医療を守るための取り組みとして「北部地域の安全・安心な定住条件整備事業」を推進しております。私たちの暮らす、ヤンバルの地域医療を守り育てていくために、医療を提供する側だけでなく、受ける側である地域住民、それらを支える行政が相互に協力し、地域全体でヤンバルの地域医療を支え守っていきましょう。

## 平成27年度の報告

### 1. やんばる医療職人材バンク事業

北部地域での医師・医療職従事者の確保をするために、人材バンクを設置し、人材の掘越を行う事を目標に、北部地域出身医師や勤務した医師をはじめとする医療職を囲い込み、北部地域へ医療職を呼び込むためのネットワークを構築し、Uターン、Iターンを促すようにする。

求人側（病院など）と求職側（医療職人材）双方の情報を集め、そして発信していくことを目標に進めてきたが、まずは地域情報を発信していくことが大切だという事で、最低限の個人情報をご登録頂き、定期的に情報を届けるという方向を確認できた。また北部地域出身の医師の縁故関係などをリスト化することで顔の見える範囲での人材の確保を目指すことを確認しました。次年度に向けて、メールマガジン（電子媒体）とニュースレター（紙媒体・郵送）で地域の情報を発信し、中長期的に人材の確保に繋げていく。

### 2. コンビニ受診抑制事業

軽症患者の夜間救急利用などが、中核病院・医師の負担となっている現状を改善するため住民の気兼ねな救急・夜間利用を抑制するための住民啓発活動を展開し、適正な夜間救急利用を推進することをプロジェクト目標におき、パンフレットやポスター、動画などで周知した。



### 3. やんばる医療塾事業

琉球大学医学部学生と北部地域の医療者並びに地域児童・住民との関係強化を目的に「やんばる寺子屋プロジェクト」が行われました。



評価委員会委員からは、

◎地域の子どもたちにも刺激になりいい取り組みである。

◎医学生とのつながりを持つことも地域としては

大切なことである。

などの意見があり次年度は、地域の子供への周知の徹底や、事業実施場所の選定などでは圏域内の市町村と更に連携を図り、子どもたちと学生の双方にとって効果の高い運営を図る。また、琉球大学医学部以外の他大学からの参加を促せるような運営も検討していく。

### 4. やんばる医療職連携事業

北部地域の医師や医療従事者、介護職、行政担当者（保健師）などが参加する「勉強会」を開催し、地域医療の質向上並びに医療者などの顔の見える関係作りを行う事を目的に北部圏域医療連携共同カンファレンスを実施。

北部地域内にある2つの基幹病院のそれぞれの研修医とその指導教官が症例などについてお互いに議論する場があれば意義のある事なので、次年度以降は研修医の指導という点での連携の充実を図る。

事業内容としては、本地域共通の課題である定住環境の改善のために取り組む「安全・安心な定住条件整備に向けた基本計画」を推進するに当たり以下のようなプロジェクトを行いました。

知っているのと得をする!

## お母さんだけじゃない、家族の協力が大切!! 小児救急でんわ相談 #8000



★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が休日・夜間の急な子どもの病気にどう対応したら良いのか、病院の診療をうけたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師へのでんわによる相談ができるものです。

★この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けられます。

～厚生労働省ホームページより～

### 名護市女性ネットワーク(会員)島袋道子さんの場合 ～#8000を利用して～



昨年、待望の孫が誕生しました。娘と共に帰省したかわいい孫に起こった出来事。出産して1ヶ月も過ぎた夜の事です。「お母さん、兎輔もう3日もウンチでていないさあ。」と心配そうに娘が言いました。この2・3日、日中はぐずつくし、夜泣きが多いし、不審に思っていたところでした。とっさに救急病院に連れて行こうと考えました。しかし、女性ネットの話題に出ていたコンビニ受診防止のための小児救急電話相談があることを思い出しました。早速、シャープ・・・うーんその後は何だったか思い出せず女性ネットの役員に電話をしてやっと#8000と知ることが出来ました。

#8000にプッシュすると「どうしましたか?」と優しい女性の声が出てホッとしたのを覚えています。事情を話すと「それでは、赤ちゃんのお腹に何回か「の」の字を書いてみてください。それでもダメな場合は綿棒にベビーオイルを塗って、お尻に入れてみてください」と教えていただき、言われた通りにやってみました。すると、殻に閉じこもっていたかたつむりが恐る恐る頭を出すようにウンチが出てきたかと思うと、あとからあとからどんどん出てきました。孫は気分がすっきりしたのか、たくさんミルクを飲みぐっすりと眠りました。

この時ほど#8000の存在がありがたかったことはありません。女性ネットの会議では度々話題に上っていましたが、育児を終わった自分とは関係ないと、他人事のように受け止めていました。まさかこんな救急事態がわが孫の身に起こるとは想定していませんでした。#8000を初めて利用して、電話一本で解決できることのありがたさを痛切に感じました。もし、電話相談をしなければ、夜中に片道30分以上かかる自宅から病院まで車を走らせ、待合室で待ち、診療を受け治療をし、薬をもらい、また夜道を帰るという膨大なエネルギーを費やしたことでしょう。それを思うとぞっとします。

電話1本で専門の看護師や医師のアドバイスを受け、病気を治すことができるのですからこんな有難いことはありません。ぜひ、多くのみなさまが#8000の存在を知り、利用してもらいたいです。

