❶ 活動紹介 がん対策事業

# がん撲滅を願って

がんは日本人の死亡原因の第1位で全体の29%を占めています。他の主な死因である心疾患15%、肺炎11%、脳血管疾患9%（2015年厚労省統計）と比べても突出しています。岡山県医師会は、がん撲滅推進に力を入れ様々な活動に取り組んでいます。

## 征圧へ岡山県大会

毎年9月は「がん征圧月間」。岡山県医師会は、岡山県健康づくり財団、岡山県との共催で「がん征圧岡山県大会」を開催、がん征圧事業に功労のあった医師らの表彰や講演会を行っています。昨年も「乳がん」をテーマに8月29日、岡山市北区駅元町の県医師会館三木記念ホールで開催され、岡山大学病院の土井原博義教授が講演し、動画やスライドを使いながら発症のメカニズム、マンモグラフィーによる検診法、最新の治療法、予防のための生活習慣を平易に解説。若手医師らが「乳房再建」などについても話しました。会場の参加者と質疑応答も行われました。

また、「がん征圧月間」の啓発事業の一環として、県医師会の役員がテレビ出演し「早期発見、早期治療」を訴えるとともに、がん検診を継続的して受診することの大切さを呼び掛けました。

## 「禁煙宣言！」

岡山県医師会は、5月31日の「世界禁煙デー」に合わせ、昨年同日の山陽新聞に「禁煙宣言」の意見広告を掲載、その決意をアピールしました。喫煙は、肺がんの主たる原因の一つとされ、公共施設や飲食店での全面禁煙は、県民の命と健康を守る責務を持つ県医師会の強い願いです。

妊婦や子どもをはじめ健康への悪影響が指摘される受動喫煙についても、強く防止を訴えています。2020年の東京五輪に向け、多くの人がたばこフリーの五輪を望んでいます。しかし、わが国では、大部分の飲食店が該当する150平方㍍以下の飲食店で喫煙を認めることが検討されていると言われています。時代に逆行しています。岡山県医師会は先ごろ、中国地区の他の4県の県医師会に提言、喫煙防止の共同キャンペーンを積極的に推進することを申し合わせました。「人は、たばこの煙の無いところに暮らす権利がある」のですから。

『禁煙宣言』広告

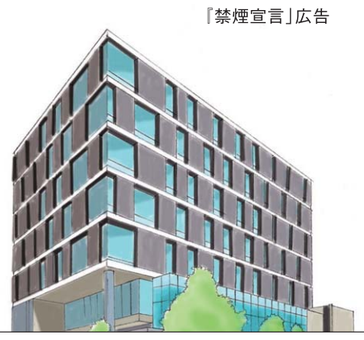
## 「ピンクリボン運動」

ピンクリボン運動は、乳がんの正しい知識の普及と検診の早期受診を推進する世界規模の啓発キャンペーンです。そのシンボルマークであるピンクリボンをご覧になったこともおありでしょう。岡山県内ではNPO法人瀬戸内乳腺事業包括支援機構を中心として医療機関などで組織する「ピンクリボン岡山」が、岡山駅前のビルのガラス壁面にピンクリボンのイルミネーションを点灯して啓発したほか、マンモグラフィー検診車の巡回、役所での懸垂幕掲示など多彩な啓発活動を展開しています。

ピンクリボンチャリティーコンサート

岡山県医師会独自の活動としては、一昨年から「ピンクリボン岡山チャリティーコンサート」を企画しています。昨年は10月9日、県医師会館三木記念ホールで開催しました。会員の医師や研修医らによって結成された各グループが、プロ顔負けの演奏を披露しました。ピンクリボンピンバッジ、タオル、コースターなどのオリジナルグッズも用意しました。会場では募金を行い、その趣旨に賛同する方から多くの〝善意〟が寄せられました。

（次回は1月28日(日)に掲載予定）





岡山県医師会は設立70周年。これからも地域の医療と健康を支える活動を続けていきます。

岡山県医師会
70周年記念広告
シリーズ全3回にわたって
岡山県医師会の活動を紹介します。

❷ 活動紹介 県民公開講座

# 県民の命と健康を守る

岡山県医師会の活動の中で、会員医師の各種スキルアップ事業とともに毎年、県民を対象として開催される「県民公開講座」は、大きな柱です。県民の命と健康を守ることが使命である医師会は、病気を予防し健康を促進するため、各分野の専門医が分かりやすくレクチャーします。無料で毎回大勢の県民が来場されます。

## 糖尿病講座

今や国民病とも言われる糖尿病。血糖値が高い状態を放置していくとやがて全身の血管に障害が起こり様々な臓器で合併症が発症します。対策として食事療法や運動療法、薬物療法で血糖をきちんとコントロールすることが重要です。こうした糖尿病の正しい知識と療法を知ってもらうために専門医が、平易な言葉で分かりやすく解説します。直近の大会では「糖尿病の食事療法―どう考えればいいの？」「幸せを呼ぶ！運動療法」「糖尿病と〝共〟にイキイキ過ごす秘訣～人を良くする食とは？～」の三つのテーマで各講師が話しました。運動療法では講師の指導で来場者も一緒に屈伸運動を実践しました。また、会場では健康相談のほか看護師、管理栄養士が血糖値測定や食事相談にも応じています。

講師の指導で体操をする来場者

## 慢性腎臓病（CKD）講座

「腎臓病と減塩を正しく知って、元気で長生きしよう！」。昨年度の慢性腎臓病講座のテーマです。新たな国民病とも言われ、患者は1300万人以上とされ、人工透析者は約32万人。国民医療費への影響も大きい。原因は糖尿病が第一で、重症化させないことが重要です。講座では「まず生活習慣を見直して。食事療法では塩分摂取を控えることが肝要」と専門医がアドバイス。「かつて運動は制限されたが、定期的な運動は効果があることが証明された」と最新の治療法を披露しました。薬の正しい使い方もアドバイスしました。現代人のカロリー摂取量は、戦後間もない頃と大差ないにもかかわらず患者数が多い。「これは運動不足ということ。エレベーターを使わず、階段を利用しよう」という専門医の呼び掛けに来場者はうなずいていました。

多くの県民が参加する慢性腎臓病（CKD）講座

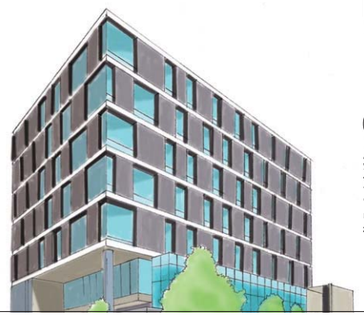
## スポーツ県民公開講座

整形外科医を中心とした岡山県医師会スポーツ部会はロコモ予防（※）、スポーツ障害対策、選手の栄養指導などの各事業を行っていますが、「スポーツ県民公開講座」はその一つ。昨年は、バルセロナ五輪の柔道金メダリストで「平成の三四郎」こと古賀稔彦氏を招聘、「夢の実現」を演題に貴重な体験談を披露して頂きました。今年は、岡山市出身で、ロサンゼルス五輪で鉄棒「10点満点金」を獲得した森末慎二氏を招き、2月4日に県医師会館三木記念ホールで講演会を開催します。演題は「緊張とプレッシャー」。関西高校で本格的に体操を始め、夢だった五輪に出場、鉄棒で金、跳馬で銀、団体で銅を獲得するまでの道のりを語って頂きます。ご期待ください。

## 女性の健康週間 県民公開講座

女性医師の労働環境改善や育児支援などに取り組んでいる岡山県医師会女医部会が、厚労省が定めた「女性の健康週間」（3月1日～8日）に合わせ、昨年度から始めた企画。第1回は、昨年3月「楽しく食べて100歳まで歩こう！～骨を元気にするおいしい講座～」をテーマに専門医による講演会などが行われ、参加者は450人を超え、大変好評でした。今年度は「認知症を知ろう―早めの予防と正しい対処を！」をテーマに3月11日に岡山県医師会館三木記念ホールで開催します。慈圭病院副院長の石津秀樹氏の「認知症になっても大丈夫」と題した講演のほか認知症防止のストレッチ体操、早期段階における行政、民間の様々の支援サービスの紹介が行われます。

（次回は2月4日(日)に掲載予定）



※ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）のことで骨、関節、筋肉など運動器が衰えることで歩行や立ち座りなど日常生活に支障をきたす状態。



岡山県医師会は設立70周年。これからも地域の医療と健康を支える活動を続けていきます。

岡山県医師会
70周年記念広告
シリーズ全3回にわたって
岡山県医師会の活動を紹介しました。

❸ 活動紹介 地域包括ケアシステム構築

# 住み慣れた地域で最期まで

## 「2025年問題」

わが国は世界に例を見ないほど急速に高齢社会を迎えています。2015年時点で総人口に占める65歳以上の割合は26・7%。2060年には39・9%、つまり2・5人に一人が65歳以上と推計されています。そうした中、800万人ともいわれる団塊の世代が、75歳以上の後期高齢者になり、国の苦しい財政状況下で過不足ない医療・介護が受けられるのかという深刻な懸念が広がっています。いわゆる「2025年問題」です。一方で、高齢者の多くが長年人生を共に歩んだ住み慣れた地域で、最期まで暮らしたいと願っています。この困難な命題をいかに乗り越えていくか。今、医療界の最大の課題の一つとなっています。

その対応策の基軸として国の音頭で推進されているのが、「地域包括ケアシステム」と呼ばれる医療の在り方です。「病院から地域へ」。「治すから支えるへ」。診療所などの医療機関をメインに、介護、保健、福祉、行政などいわゆる多職種が協働して、地域で暮らす高齢者らを医療・介護面から支え、日々の診療から看取りまでお世話をするという考え方です。

## 地域包括ケア部会発足

岡山県医師会は、こうした地域包括ケアシステムの構築を推進するために2014年9月、「地域包括ケア部会」を発足させました。これまで講演会やシンポジウムを開催して「地域包括ケア」の概念について医療・介護関係者、行政の担当者らと共有しました。地域の現場で実践する各地域の医師会が、そのシステムを構築する際、県医師会は情報提供や行政との仲介役を果たすなど、〝支援者〟、〝調整役〟としての役割を担っています。

また、地域医療構想との連携は不可分です。地域医療介護総合確保基金事業の委託を受け、地域医療構想の実現と地域包括ケアシステムの構築に向け、「岡山地域医療構想・包括ケアシステム研究会」を発足させました。岡山県の各地域の特性を踏まえ、行政、有識者、関係団体の各代表が一堂に会し、2025年、2040年を見据えて、医療から介護まで一貫した「岡山県のあるべき姿」について、長時間議論を行い、報告書にまとめました。今年度は、議論を実践に移すためモデル地区での取り組みを準備しているところです。

地域包括ケア部会設立記念講演会

## 地域づくり・まちづくり

地域包括ケアシステムの本質は、住民が主役となる「地域づくり・まちづくり」です。そのためには、自ら健康づくりに取り組むなどの「自助」、ボランティア活動などの「互助」、医療保険や介護保険の「共助」、行政の福祉政策の「公助」が欠かせません。見守り、買い物、家事、食事など生活支援を住民が自らのこととして考え、支え合うことが重要です。つまり、「わが地域の望ましい形」をつくり上げることが求められているのです。

介護体験講座に参加した医師たち

地域包括ケアシステム構築には、医療と異業種・異分野との連携は不可欠です。かかりつけ医のほか町内会、老人クラブ、民生委員、愛育委員、行政などあらゆる社会資源を活用し、地域の実情に応じて体制を構築できるかどうかが成否のカギを握っています。

その中心的役割を果たすのは、やはりかかりつけ医です。県医師会では研修会を行うなど養成に積極的に取り組んでいます。

（完）