

みんなが創る！みんなを守る！ かみすの医療



vol.1

健康管理



社会福祉法人 白十字会 白十字総合病院 院長

鈴木 善作 先生



鈴木先生は医師として、長年地域の医療に尽力されています。今回は、病院での取り組みとともに、ご自身の健康管理についてもお話を聞きました。

●病院の概要

白十字総合病院は1935年に結核治療を行なう恩賜保養農園として軽野村で開設、1970年に鹿島臨海工業地帯の開発とともに、現在の地に移転しました。

特長は、複数の機能を持つ「ケアミックス型」病院であるということです。救急医療を担う急性期病棟や回復期病棟、長期療養にも対応できる慢性期病棟をバランスよく整備し、地域の皆さまが安心して治療に臨んでいただける環境づくりに努めています。

もうひとつの特長は、健診部門に力を注いでいることです。病院の2階には専門の健診センターがあり、年間4万2千人の健康診断を行なっています。

●医師として

私は1991年、縁あって当院に脳神経外科医として着任しました。当時、出身大学からの派遣医師とともに、数年間で100例程度のくも膜下出血の手術

を行なってきました。

入職後約30年にわたり、地域のたくさんの脳卒中患者さんの診療を行なう中で、近年新たな治療法の確立もありますが、やはり脳卒中は後遺症のリスクが高い病気であり、まずは脳卒中にならないよう予防に努めることが大切です。

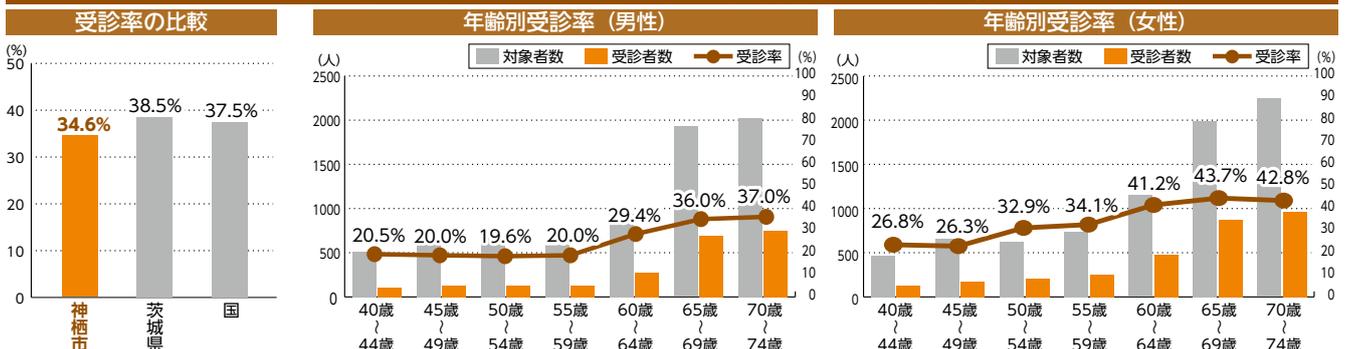
脳卒中は、主に高血圧によって引き起こされるため、高血圧の原因となるような食生活や喫煙、大量の飲酒は控え、ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に継続することが有効です。

●健康管理

病気を治すことに精力を注いできた私自身も、年齢を重ねるごとに改めて予防の大切さを実感しています。

日々の健康管理、定期的な健康診断の受診、そして何か指摘があった場合はできるだけ早く受診していただくことをお勧めしたいと思います。

特定健康診査受診率（神栖市国民健康保険・2019年度）



出典：国保データベース(KDB)システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題 R01年度(累計)」

鈴木先生に質問！



Q 病院の健康診断の特色は

A 住民健診から企業健診まで幅広く健康診断を行なっています。特に企業健診は、鹿島臨海工業地帯の企業を中心に400社以上の企業と契約を結び、約70社に産業医を派遣しています。また近年、産業医の役割がこれまで以上に重要視される中、今年度からは専門的産業医の育成にも力を注いでいます。

Q 数年後の病院の姿は

A 特に高齢者にやさしい病院づくりを目指し、今年度から老朽化した病棟の一部を建て替え、新たに回復期・慢性期病棟を兼ね備えた新棟を建設予定です。地域の皆さまがより良い療養環境で過ごしていただける病棟づくりができればと考えています。

Q 先生の健康づくりの秘訣は

A 健康に影響を及ぼす要因として、環境要因・行動要因・宿主要因(年齢や免疫、遺伝的素因)の3つが挙げられます。私は良きブレインを持ち、いつでも相談できる体制ができています。生活習慣病対策として、適度な運動を実践しており(これが一番大変なのですが)、おかげさまで医師という職業について40年間あまり、病気で休むことはありませんでした。

これからも患者さんの治療に最善を尽くせるよう、自己健康管理を怠らないようにしたいです。

Q 市民へのメッセージ

A 限られた医療資源の中ではありますが、地域の方にとって身近な存在であるとともに、入院から在宅医療まで切れ目のない安全・安心で質の高い医療を提供するため、引き続きさまざまな課題に取り組んでいきたいと考えています。



神栖市シニアクラブ連合会 副会長

吉川 尚子さん

吉川さんはシニアクラブの役員として、地域の高齢者の健康づくりを支えている存在です。ご自身も趣味やサークル活動など、多方面で活躍されています。

Q. ご自身の活動

高齢者が無理なく体を動かして健康を維持できるシルバーリハビリ体操を、自分が所属する筒井長楽会に取り入れようと教室を立ち上げ、現在に至ります。会場まで徒歩でも参加できるのが利点です。コミュニケーションを大切にしながら、会員みんなの魅力ある教室づくりを目指しています。

Q. 健康の秘訣は

年間を通して30種類以上の野菜を栽培したり、四季折々の花を育てています。また、グラウンド・ゴルフを週2回、フラダンスや舞踊をそれぞれ週1回と、



できるだけ体を動かすように心掛けています。

毎日の生活を楽しく笑顔で過ごし、ス

トレスをためないことが健康につながると思っています。

Q. 日々の健康管理は

生きるために大切な三度の食事はきちんと食べるように心掛け、特に野菜を多く取るように、自家生産の有機野菜を自画自賛しながら食べています。

屋外の活動にもなるべく多く参加し、大勢の方と集い、フレイル予防に努めています。若い頃に会った相田みつをさんの言葉『まず挨拶は朗らかに、心はいつもおおらかに、そして家庭はうららかに』を実践しています。

Q. 神栖市の好きなおとこ

温暖で平坦な地形に恵まれ、工業・農業・漁業が盛んで、私たちの生活に密着しているところです。また、高齢者や子どもたちにやさしい街で、最近では医療体制も改善されてきており、安心して住みやすくなったと感じています。神栖市に生まれ育ったことを誇りに思っています。