



# 高梁2025 “地域医療はまちづくり”<sup>④</sup>

「高梁2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

## 医師の確保対策について

### 高梁・新見保健医療圏の状況

- 医師の配置状況を示す調査結果(厚生労働省公表)では、全国の医療圏335のうち下から6番目と全国的に見て特に医師が不足
- 岡山県が策定中の「岡山県医師確保計画(案)」では、医師が多い地域からの派遣継続や地域卒業医師・自治医科大学卒業医師の優先配置によって医師を確保する方針であるが、それでも依然として不足
- 高梁市医療計画では、現時点で医師が不足している状況の中で、2015年から2040年にかけてさらに約57%医師が減少すると推計

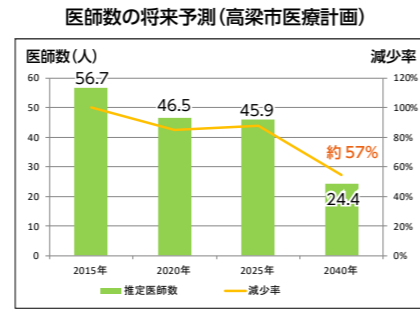
⇒市では、市内での勤務期間に応じて返還を免除する「医学生奨学金制度」(上限月額20万円)を平成27年度から実施し、現在4人の医学生に貸与しています。

### 今後の取り組み

医師不足を解消するため、関係機関への働きかけを行いながら、医療関係者との議論を深め、市民の皆さんが安心して医療を受けることができるよう対策を講じていきたいと考えています。また、親族や知り合いで地域に密着した医療に携わりたいという医師がおられましたら、ぜひご紹介ください。

市ホームページ「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。

☎医療連携課 ☎(21)0304



## 認知症について

リハビリテーション室 大野翔太郎

皆さんは認知症についてどのように考えていますか。高齢者白書(平成29年度)によると、2012年の認知症患者数は約460万人で高齢者人口の約15%となっています。しかしながら、2025年には5人に1人、約20%が認知症になると予測されており、認知症は身近な病気となっています。

認知症にはさまざまな種類があり、最も多いとされているのは「アルツハイマー型認知症」です。「アルツハイマー」という言葉は皆さんも聞いたことがあると思いますが、アルツハイマー型は認知症の約68%を占めています。アルツハイマーの原因は加齢によるものに加え、糖尿病や高血圧などの生活習慣病によるものもあるため、「第3の生活習慣病」といわれています。そのため、認知症を予防するためには生活習慣を見直すことが重要です。

また、アルツハイマーの発症には運動不足が大きく関連しているといわれています。日本の研究では、毎日の会話や買い物、ガーデニングといった活動を行っている人は認知症の発症リスクが低いという結果が出ています。アメリカでの研究では、少なくとも15分以上の運動(ウォーキング、柔軟体操、筋力トレーニングやストレッチなど)を週3回以上行くと、行っていない人に比べて認知症の発症リスクが約38%低いといわれています。生活する中で認知症や体のことについて相談がある場合は、リハビリテーション室までお問い合わせください。

# 健康づくり応援通信<sup>③⑩</sup> 健康づくり課 ☎(21)0267

## 心の健康を大切にしましょう

国は、毎年3月を自殺対策強化月間として、心の健康についての普及啓発活動などを行っています。皆さんの「こころ」は元気でしょうか。心身が健康なことは長生きの秘訣です。今回は心の健康を保つ方法を紹介します。

### 心の健康を保つ方法

趣味やスポーツなど好きなことを楽しむ/友人や家族へ相談/自然や動物と触れ合う/睡眠時間の確保/ものの見方や考え方を変えてみる/心の状態を確認する(高梁市こころの体温計) など  
※心の状態が変わらない場合は、専門機関や同じような経験をした人へ相談してみましょう。



横山真弥保健師(健康づくり課)

### 相談窓口

備北保健所 ☎(21)2836 ※23ページ参照

- ・心の健康相談(要予約)
- ・思春期相談/ひきこもり相談(要予約)
- ・精神保健福祉相談(保健師による電話相談)

### 健康づくり課

- ・保健師による電話相談

### 相談会

高梁市精神障害者家族会(たかはし会)の会員による相談

日時 毎月第1木曜日 午前10時～午後2時

場所 栄町商店街 まちかど広場

☎高梁市精神障害者家族会(たかはし会)

渡部嬉美子さん ☎090-5708-7028

# 協力隊がゆく<sup>④②</sup>

備中地域担当の森永です。

令和元年11月に「備中漆を研究する会」の皆さんと京都・大阪で行われた漆の研修に参加しました。

研修に参加した目的は、京都の漆産地や漆店、大阪での漆展示会を巡り、漆についての造詣を深めるとともに今後の活動に向けて知識や人脈を得ることでした。

漆の産地である京都の丹波では、漆産業の衰退や後継者不足などの課題、伝統工芸を守るNPO法人の活動、漆の植栽などの取り組みについて話を伺うことができました。

訪問した漆店は国内での漆生産量の7割を取り扱っており、過去には備中漆も含まれていたそうです。現在行っている独自の漆復興への取り組みについて話を伺ったことから工場を見学しましたが、漆の奥深さを改めて感じました。

若手作家44組が



制作中の漆器①



制作中の漆器②



もりなが ゆうじ 森永祐史隊員

参加する国内最大規模の漆器の展示会では、従来の枠にはまらない新しい表現を感じることができました。

漆の表現方法は多様化してきました。私もこれからさまざまな漆塗りの技法に挑戦します。あまりにも奥が深く目の回りそうな塗りの世界ですが、備中漆の素晴らしい世界を生かした漆器を制作し、皆さんに見ていただきたいと思っています。