

## 「これから ～1年間ありがとうございました～」



深浦診療所 医員 守田 未来

突然の報告にはなりますが、私、守田未来と守田和正は3月下旬で深浦診療所を退職いたします。「医療の谷間に灯をともし」という自治医科大学建学の精神の基、私たちは出身県内の地域医療支援のため派遣されています。来年度は一度出身大学に戻らせていただき、私は精神科で、守田和正は感染症科でそれぞれ勉強させていただくことになりました。これまでは、身体科(精神科に対する内科・外科など一般科のこと)の診療が主だったため、胸中は来年度への期待と不安でせめぎ合っている今日この頃です。

さて、4月からは精神科の研修を一から始めることとなりますが、今までの身体科診療の経験が活かされないかという、そうではないと思っています。皆さんも「認知症」という病気を聞いたことがあると思います。これは精神疾患の中でも日本で2番目に罹っている方が多い病気です。生活習慣病などの身体疾患が認知症のリスクを高める報告もあり、糖尿病が2.5倍、高血圧症が5.3倍リスクを高めるといわれています。飲酒や喫煙は生活習慣病を引き起こすだけでなく、認知症のリスクも引き上げます。また、意外に思われるかもしれませんが、難聴が認知症のリスクを5倍高め、それだけではなくうつ病のリスクも高めるという報告があります。これは耳から脳への直接の刺激がないことと、難聴により人とのコミュニケーションが億劫になり、閉じこもってしまうことが原因です。

また、「物忘れがひどく、何事もやる気が無くなって認知症かもしれない」といわれた方の中には、身体疾患が原因で認知症となっている方が紛れていることがあります。その場合は根本となる身体疾患を早期発見・治療することにより短期間で認知症様の症状がおさまる場合があります。

このように精神と身体は密接につながっています。そのため、目の前の患者さんに起こっている問題の原因究明に必要なのは身体科と精神科を分け隔てなく診察することだと私は思っています。

最後になりますが、深浦町で1年間医師として勤務させていただき誠にありがとうございました。皆様から暖かく迎えられ、かけがえのない経験を積むことができました。地域医療に携わることで微力ながら住民のみなさまの健康と幸福に貢献できたことを光栄に思います。今後も町の発展を心よりお祈りしています。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・  
「遺産分割協議」等々  
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、  
お気軽にご相談を!!

行政書士 **岩谷 司 事務所**

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築樺沢133番地11  
電話・FAX 0173-76-2753



**たむら歯科**

院長 田村 誠  
〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6  
TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休

## 3月は自殺対策強化月間です



全国では年間2万人を超える命が自殺により失われています。その中でも3月は就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期で、自殺者数が増える傾向にあります。国では、3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺予防の啓発活動を強化しています。

つらい時や苦しい時には、助けを求めましょう。信頼できる誰かに打ち明けたり、専門的な相談機関に相談することで、悩みが軽くなり支援も得やすくなります。

また、「眠れないようだ」「疲れているように見える」「元気がない」などは深く悩んでいるサインです。周囲の人のいつもと違う状態に気づいたら、声をかけて話を聞いてみましょう。

### あなたにできること① 「サインに気づく」

自殺を思いつめた人は、何らかのこころのサインを発しています。あなた自身や周りの人が「いつもと違う」と感じる、その「気づき」が大事になります。

- ⊖これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ⊖以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ⊖わけもなく疲れたように感じる など

### あなたにできること② 「つながる」

もしも、自分が悩んでいるときは、1人で抱え込まず、周りにいる誰かに気持ちを伝えてください。人と人がつながっていることが生きる力になります。また、自分でも周りの人でも「いつもと違う」と感じたら、専門の医療機関を受診することも大切です。

### あなたにできること③ 「見守り」

もしも、あなたの周りの人が困っていたら、「私もいるんだよ」という気持ちで見守ってあげてください。誰かが自分のことを思ってくれているということは、とても心強いことです。状況によっては、医療機関や専門の相談機関への相談(紹介)をしましょう。

**相談窓口一覧表を今回の広報と一緒に配布しています。ぜひご利用ください。**

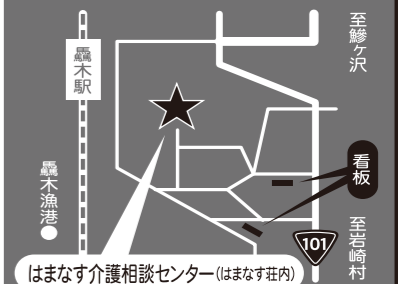
問合せ先 深浦町役場健康推進課 ☎0173-82-0288

居宅介護支援事業所 介護でお困りの方、ご相談下さい!  
**はまなす介護相談センター**

深浦町は今  
高齢化率50%超!!  
(もはやみんなの課題)

働きながら  
子育てしながらの  
介護って??

様々な介護の  
悩みに  
本気で向き合う!



まずはお電話を **TEL0173-82-0515** 西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44  
<http://www.hamanasuso.com>

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘