

…> トゥルー ハート

True Heart

地域医療を
応援しています！

NO. 1

Jun. 2023

東京大森エリアで活躍する
在宅医療のオピニオンリーダー



公益財団法人
昭和大学医学・医療振興財団
SHOWA UNIVERSITY MEDICAL FOUNDATION



…> 地域医療活動に励む

第6回昭和上條医療賞受賞～在宅医療・地域包括ケア推進～

鈴木内科医院

ひろし

鈴木 央 先生

鈴木内科医院院長として、東京都大森地区での在宅医療、在宅緩和ケアを主導的に実践するとともに、日本プライマリケア連合学会、日本在宅医療連合学会、全国在宅療養支援診療所連絡会など在宅医療関連の各種学会や団体のオピニオンリーダーとして活躍中。

【昭和上條医療賞】

本顕彰は、地域保健医療の実践及び教育の分野において創造的かつ先駆的諸活動を行い、大きな成果を挙げた個人またはグループを顕彰することを目的とします。

顕彰対象は全国の病院、診療所、薬局その他の医療関連機関において、地域保健医療活動を永年に亘って実践、推進して国民の健康増進に幅広く貢献した活動を対象とします。

Q

在宅医療を行ったきっかけは？

私が高校生の時に、父が海外での在宅医療や緩和ケアを日本に紹介し、地域で奮闘する姿を見て育ちました。医学生時代はそんなに真面目な学生ではなかったのですが（笑）、そのような父に影響を受けて同じ道を歩んだということです。

Q

在宅医療のよりよい環境づくりとは

最近では在宅医療と病院が補完的な関係だと認知されてきたように思います。これからは認知症の方も増えるでしょうし、高齢世帯の方も増えるでしょうから「基本在宅、ときどき病院」が理想じゃないでしょうか。地域の連携、病院や在宅医療機関、診療所などの関係を深化させて地域で連携しスムーズに医療や介護が受けられるシステムですね。



あなたの街の

医療従事者のご推薦を

お待ちしております！

Q 印象に残った患者さんは？

がん末期の患者さんを自宅で看取った際に、本人が少しずつ死を認めていく瞬間に直面しました。このとき、自分の死を認めた人間の尊さを感じました。最後は表情も穏やかになり、相続のことや家の中の整理を始めていく姿を見て、このような現場に立ち会わせていただくのはいい仕事だと思いましたね。

Q コロナ禍で在宅医療はどう変わった？

大田区の医師会ではコロナの患者さんは通院困難な在宅患者さんだと考えました。だから、往診を希望する方には往診する、そして診察した医師が毎日電話して健康観察を行うというシステムを保健所と協力してできたのが大きいです。私以外の在宅をやっている医師たちが一生懸命やってくれたのには感動しました。

Q 在宅医療の概念とは？

どうしても医者が主導する形になってしまいますが、地域の医療従事者すべてがお互いに意見を言いながら患者さんのために少しでもいいことができる関係性を構築していく事です。そのためには日頃からのコミュニケーションがとても大事ですね。

Q 地域とのコミュニケーションづくりは？

住民の方が地元の行事に若いうちから参加し基盤を作ることで、人脈が増え、地域貢献にもつながります。特に男性は女性とちがって定年退職すると自分の居場所がなく孤立してしまう傾向なので、少しでも若いうちから地元の交流を深めることを勧めたい。

Q ご趣味は？

ギターですね（学生時代に
メディカルオールスターズ
JAZZオーケストラ部
活動所属）。私の部
屋はすごいことにな
っていますよ（笑）



Q 好きな言葉は？

『出来ることを出来るだけ！ 人と人との付き合いを大切に!』です。
患者さんにも同じことを言います。いま自分が出来ることを精一杯行うこと。これは相手に対しても自分自身に対しても言えることです。

忙しい人ほど、ウオーキングです

運動不足を感じても、時間やかかるお金を想像して二の足を踏んでいませんか？

歩くこと＝ウオーキングは立派な有酸素運動です。

忙しくて時間がない、お金もかけたくない人こそ、歩きましょう。

ついでに歩く

ウオーキングは、そのための時間を無理につくる必要がありません。どこかへ行くときに少し遠回りをする、エスカレーターを使わずに階段を使う、1駅くらいだったら歩いてみる…などでも運動になります。

移動の時間がそれほど変わらないなら歩くという意識がコツです。



スキマ時間に歩く

他のスポーツと異なり、場所を限定しないのもウオーキングのメリットです。準備にかかる時間もいらないので、ちょっとした待ち時間やスキマ時間など細切れの時間を運動に使うことができます。

忙しいときでも、スキマ時間なら意外に見つかるはずですよ。



お金もかからない

専用の道具がいらないので、今日から始められるのもメリットです。お金もかからないので、たとえ三日坊主になってしまっても損をせず、いつでもリスタートできます。

専用のシューズを買うのはウオーキングが習慣になってからでも遅くありません。



＝ 仕事にも、よい影響をもたらします ＝

ストレス 軽減

ウオーキングのような軽度でリズムミカルな運動は、セロトニンの分泌を促します。セロトニンは、ストレス耐性を調整するホルモンです。

頭の リフレッシュ

根を詰めてデスクに向かっていても、効率が悪くなるばかりです。脳が情報を整理する時間としても、ウオーキングは有効です。

よい 睡眠

適度な運動は寝付きをよくし、熟睡につながります。翌日の仕事に疲れを残さず、ベストパフォーマンスが期待できます。



ご寄付の
お願い

公益財団法人 昭和大学医学・医療振興財団は、超高齢社会を迎えた今日において、次代を担う情熱ある医学・医療分野の実践者を全国各地から発掘し、顕彰する事業を進めております。

この顕彰事業も今年で10年目を迎え、さらなる事業の拡大を目指してまいります。皆様からのご寄付により、優れた医療人を今後も顕彰してまいります。引き続きご支援いただきますようお願いいたします。

公益財団法人 昭和大学医学・医療振興財団

〒142-0064 東京都品川区旗の台2丁目2番15号

TEL: 03-3783-6731 FAX: 03-3785-7350

URL <https://showa-mf.jp>

