



市民医療フォーラム2014（会長挨拶）

会長 松家 治道

皆様、こんにちは。只今、ご紹介いただきました松家です。

今年で11回目を迎えました「市民医療フォーラム」に、この様に多数お集まりいただき、主催者として心から嬉しく思っています。本当にありがとうございます。

只今、司会の橋本さんからご紹介がありましたが、本日の基調講演には、渡辺徹さんをお迎えすることができました。

渡辺徹さんは、テレビ、舞台、映画などで活躍しており、皆様方は十分ご存知でしょうが、奥様は榊原郁恵さんです。ご夫婦でテレビ・舞台などで大活躍中であります。

本日は「出会いと絆」をテーマに、大変興味あるお話をお聞きできると私も楽しみにしております。

また、3名の専門の先生方による「パネルディスカッション」を行います。先生方には日々の診療を通して、色々なお話を伺うこととなっております。

渡辺徹さんの基調講演、そして専門の先生方のお話をお聞きし、明日からの生活に役立てていただきたいと思っております。

そして、この機会に医療問題などについて、少し述べさせていただきます。

皆様方もご存知のことと思いますが、10年後の2025年には、私たちが経験したことの無い、超高齢社会を迎えます。

700万人とも言われている、団塊の世代が後期高齢者となり、年間160万超の方が亡くなり、2040年には、約49万人のいわゆる看取り難民が発生するとの推測もあり、早急な在宅医療の環境整備が必要であります。

札幌市医師会は、医療を担う立場として、在



松家 治道 会長

宅医療の推進に積極的に係わり、「切れ目のない医療・介護の提供体制」を最優先課題として、高齢者や市民の方々が地域で安心安全に暮らせるよう総力を挙げて取り組んでおります。

また、札幌市医師会は、患者さんの自己負担額や負担限度額を引き下げ、病める人が安心・安全に医療を受けることができる社会になることを願っております。

そして、世界一の長寿国として、高い評価を受けている日本の医療制度を、将来にわたって守り発展させていくことが、私たちの使命であり、願いであります。

そのためにも、あらゆる機会を通じて、皆様方と共に考え、そして行動していく姿勢で、今後とも一生懸命取り組んで参りますので、是非、医師会活動にご理解を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

終わりに、この市民医療フォーラムでは、毎回手話を「札幌聴力障害者協会」様に、要約筆記を「ふきのとう」様に、ボランティアとしてご協力いただいております。この場をお借りして厚く御礼を申し上げます。

それでは、皆様お楽しみ下さい。本日は、ご参加いただき、ありがとうございました。

「市民医療フォーラム2014」報告

地域社会部長 末岡裕文

平成26年11月8日(土)午後1時から、札幌市民ホールにて「市民医療フォーラム2014」を開催いたしましたので、その概要について報告いたします。

このフォーラムは、札幌市医師会の主催、札幌市の共催により、札幌市民の方々のニーズに沿った健康と医療をテーマに、障がい者を含めた多くの市民の方に参加していただくこと、平成16年から開催され、今年で11回目となりました。札幌聴力障害者協会の協力で行った手話によるステージ上での同時通訳と、札幌身体障害者福祉協会「ふきのとう」の協力により、文章による要約筆記のスクリーン拡大表示を行いました。事前申し込みの段階で、応募者が殺到し、昨年を引き続き、途中で募集を締め切りました。会場の容量と安全上の問題から、応募者全員に入場整理券をお渡しすることはできませんでしたが、当日会場には1,466名とたくさんの市民の方々にお越しいただき、会場はほぼ満席でした。

司会進行はフリーアナウンサーの橋本登代子さんでした。開会にあたり、札幌市医師会を代表して松家治道会長、札幌市を代表して札幌市保健福祉局局長の瀬川誠氏が挨拶されました。

今回のメインテーマは「生き生きライフ～健康で楽しい毎日を～」でした。第1部の基調講演は俳優の渡辺徹さんに、第2部の健康トーク&パネルディスカッションは3名の専門の先生方に、それぞれお願いいたしました。

第1部の渡辺徹さんは「出会いと絆」と題してお話されました。子どものころからサッカーをやっていましたが、中学に上がる時に膝を痛めてサッカーを断念したそうです。小中高と生徒会長をしていて、高校生の時には、茨城県全体のまとめ役で、熱心に生徒会活動をしたそうです。そこで、みんなで何かを創り上げる、クリエイティブという喜びを知ったそうです。高1の時、地元の劇団の手伝いをしていて、まわりからすすめられているうちに主役を演じ、老人ホームで芝居をしたときに、観客のおじいさん、おばあさんが涙ぐんでいたことに、「芝居って、人を感動させるのだ」と思い、演劇を目指したそうです。どうせやるならプロを目指すことにして、名門の文学座に進みました。当時は2,300名の応募者で合格者は60名という狭き門だったそうです。そして、1年後には10人にしぼられ、さらに1年後には5人、そして、最



第1部基調講演：渡辺 徹氏



第2部健康トーク：丸山淳士先生

最終的に1人、2人が劇団員になるという厳しいシステムだそうです。その1人に残ったわけですからすごい。そして、ある時「太陽にほえる！」の新人刑事のオーディションに選ばれ、そこから激動の人生が始まったそうです。ボスである石原裕次郎さんとの感動の出会いの時のことについても話してくれました。ただ、実際に始まったドラマではNGの連続だったそうです。プレッシャーで食べることができなく、次第にやせていったそうです。そんなときに、「このままではいけない。俺は負けない」と心に決め、食欲がなくても、無理やり食べたそうです。そうしているうちに、まわりも認めてくれるようになり、結局4年間「太陽にほえる！」に出演したそうです。そしてどんどん食べた結果、体重もどんどん増え、最初は69kg位でしたが、ドラマが終わるころには100kgになっていたそうです。

ドラマだけでなく、CMに出たり、歌を歌ったり、バラエティー番組の司会をしたりと、幅広く活躍されています。いろいろな分野の仕事も、100%の思いで取り組み、それが本業の演劇の血となり肉となりとなったそうです。そして、さらにどんどん食べて、結局結婚するときには体重が130kgになってしまっていたそうです。そこで、結婚前に念のための検査を受けたら糖尿病でした。そして、奥様である榊原郁恵さんの協力もあり、ダイエットを開始しました。その結果、体重を落とすことにも成功しましたが、50歳の直前に、なぜか疲れやすくなったそうです。そして、休んでもなかなか回復し



第2部健康トーク：本間信吾先生

ないので病院に行ったら、虚血性心疾患で冠動脈の1本が詰まっているということがわかり、カテーテルでステントを入れたそうです。その時に、生活習慣の大切さ、自分の身体をケアすることの大切さを改めて感じたそうです。健康法をいろいろやった結果、長く自分が継続できるものを選ぶことが大切だということを強調されていました。渡辺徹さんは数日前に風邪をひかれて、万全の体調ではありませんでしたが、実体験に基づいた、とても興味深いお話を聞くことができました。

第2部では、始めに五輪橋産科婦人科小児科病院の丸山淳士先生が「笑顔が作る健康長寿」と題してお話されました。健康寿命と平均寿命の差を少なくすることが大切である。生活習慣病の発生要因や予防のポイントについて、特に一無（禁煙）二少（少食、少酒）三多（多動、多休、多接）が大切である。笑いはとても大切で、長生きしている人は笑顔の人が多い。今年も丸山先生は笑いを交えながら、とても大切なお話をしてくれました。

続いて桑園整形外科の本間信吾先生が「あっそうなんだ！・・・役に立つ腰痛の話・・・」と題してお話されました。本間先生自身が25年前に椎間板ヘルニアの手術を受けたそうです。二足歩行が始まった時から、われわれは腰痛に悩まされるようになったそうです。そして、腰痛の85%の人が、原因を特定できなく、時にはストレスや不安などから腰痛を引き起こすこともあるそうです。運動は大切ですが、リラックスすることも大切だそうです。腰痛を専門とされ



第2部健康トーク：伊古田俊夫先生

ている整形外科の本間先生から、とてもためになる内容でした。

最後に勤医協中央病院の伊古田俊夫先生が「運動と食事、楽しい生活で認知症を予防しよう」と題してお話されました。認知症予防の4つのすすめと称して(1) 高血圧や糖尿病などの生活習慣病をしっかりと治療すること。(2) 毎日散歩や体操などの運動をすること。(3) 身体と脳の両方の訓練をすること。(4) 食生活がとても大切であること。ということ、具体的な例を示しながらお話されて、とても分かりやすい内容でした。

パネルディスカッションは、司会の橋本さんがコーディネーターとなり、3名の先生がパネラーとして参加されました。最初に腹八分目の大切さが強調されました。満腹のときは、すでに食べすぎの状態である。そして運動が大切である。3名の先生はそれぞれ専門分野が異なりますが、説明の着地点は同じと司会の橋本さんがまとめていました。丸山先生は、改めて笑顔の大切さをお話されました。たとえ作り笑いでもいいから笑うことが大切であると。本間先生は、腰痛には体操が大切、特に腹筋と背筋のバランスをいかにつけるか、そして何より継続することが大切であると。伊古田先生は、うつ病にも認知症にも運動療法が大切である。特に筋肉の伸び縮みなど抵抗をかける運動が大切であると。橋本さんから自律神経について質問があり、伊古田先生は、交感神経を緊張させないで、副交感神経優位の人生を送ることが大切であると。本間先生は、性格も関与するが、悔



第2部パネルディスカッション

やまないで前向きに考える、そしてリズムカルな生活が大切であると。丸山先生は、息を吐くことが副交感神経で、吸うことが交感神経なので、息を吐くことが大切である。と締めくくられました。

市民医療フォーラムでは、参加された市民の方々にアンケート調査を実施しております。その結果では、今回参加者1,466名のうち、1,011名の方に回答をいただきました(回答率69%)。住所では札幌市内が87%でした。性別では男性が27%、女性が73%でした。年代別では、70歳台が390名、60歳台が346名と多かったです。以前にも参加された方が54%と、半数以上の方がリピーターでした。内容については、大変良いが55%、良いが33%で合わせて90%近くの方が良いでした。ご意見としては、「病気になるための全てのことが含まれていて感動しました。病気のことでなく、人生の歩み方を教わりました」「基調講演は身近に感じることができる渡辺徹さんだったので余計に話に引き込まれました。私も生活習慣病にかかっているので運動の大切さをより強く感じました」「パネリストの3名の先生のお話は全て納得のゆく楽しい興味ある意義のあるお話でした。来年もぜひ小樽から行きたいです」など他にもたくさんのご意見をいただきました。アンケート結果を参考にしながら、次回もよりよいフォーラムにしたいと考えておりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。