

市民医療フォーラム2017（会長挨拶）

会長 松家 治道

本日は、土曜日の午後という大変貴重なお時間に、このように沢山の皆様にお集まりいただき、厚く御礼申し上げます。

この「市民医療フォーラム」は平成16年に始まって以来、毎年回を重ね今年で14回目を迎える恒例のイベントとなりました。

今年度は「延ばそう健康寿命～健康で生きがいをもって暮らせる社会を実現するために」をテーマに、第1部では女優であり、母校の戸板女子短期大学客員教授としてもご活躍されております菊池桃子さんをお迎えし、このあと「基調講演」をお願いしております。「大人が楽しく学ぶコツ～生涯学習で元気になる」と題して、ご自身の経験やご苦労などを交えてお話し頂けるものと大変楽しみにしております。

また、第2部では「健康寿命の延伸」をテーマに、胃腸内科・肛門外科山岡医院 院長の丸山淳士先生、北海道国民健康保険団体連合会常任審査委員の伊藤一輔先生、手稲家庭医療クリニック院長の小嶋一先生の専門医3名による「健康トーク&パネルディスカッション」を行います。菊池さんの基調講演、そして専門医の先生方のお話を聞いて、少しでも明日からの生活に役立てて頂ければ幸いです。

さて、「地域包括ケアシステム」という言葉は皆さんご存知でしょうか。団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、介護が必要になった高齢者も住み慣れた自宅や地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられるように「医療・介護・予防・生活支援・住まい」の5つのサービスを一体的に提供する体制を構築するというものです。その中心となるのが「在宅医療」です。高齢化が急速に進む中、札幌市医師会では「地域包括ケアシステムの構築」に向け、医療分野を担う立場から、在宅医療の推進と介護との連携体制や歯科



松家 治道 会長

医・看護師・薬剤師など多職種の方との連携の推進など、これまでの「治す医療」から温かみのある「癒やし支える医療」への体制に向けて、取り組んでいるところでございます。また、市民の皆様が其々の地域において健康で安心・安全に暮らせることができるように講演会やシンポジウムを通じて在宅医療の普及啓発活動を積極的に行っております。

今、社会保障の削減など医療をめぐる環境は非常に厳しい状況にあり、様々な問題をかかえております。このような社会情勢におきましても、札幌市医師会は“患者さんの負担の少ない医療・介護制度”を目指し、“いつでも、どこでも、だれもが”安心して受けられる日本の医療制度を守るため、皆様と共に行動して参りたいと考えておりますので、是非、医師会活動にご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

この市民医療フォーラムでは、毎年、『手話通訳』と『要約筆記』を行っております。御協力頂きました関係者の皆様に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

それでは、皆様どうぞ最後までごゆっくりとお楽しみ下さい。本日は、ご参加いただき、誠にありがとうございました。

「市民医療フォーラム2017」報告

地域保健部長 枝村 正人

平成29年8月26日(土)午後1時から、わくわくホリデーホール(札幌市民ホール)にて「市民医療フォーラム2017」を開催したので、その概要を報告します。

このフォーラムは、札幌市医師会が行っている市民への健康教育活動の一環として、札幌市の共催を受け、平成16年度から毎年開催し、今年で14回目になりました。また、耳の不自由な方のために、札幌聴力障害者協会の方にステージ上での手話による同時通訳と、札幌市要約筆記者による要約筆記のスクリーン拡大表示を行っています。昨年度は653名と例年より少ない参加者で寂しい開催となりましたが、今年度は会場ほぼ一杯の約1300名の方々にお集まりいただき、開場時間を早めるという嬉しい誤算も起きました。講演をお願いした講師の方々の魅力、広報に工夫をこらした事務局の努力、さらには松家会長を始めとする札幌市医師会への信頼、この三位一体でこれだけの市民を動員できたのではないかと自画自賛しています。

今年のメインテーマは「延ばそう健康寿命～健

康で生きがいをもって暮らせる社会を実現するために～」です。平均余命が80年、ひょっとしたら100年になろうとしている現在、第二の人生と呼ばれる老年期を長く過ごさなければならなくなってきました。そこで長く残される第二の人生をどうしたら楽しく、自分らしく過ごせるのか、そのヒントを見つけてもらえればと企画しました。司会進行を今年もある年齢層以上ではとても有名なフリーアナウンサーの橋本登代子さんをお願いし、フォーラムが開始されました。開会にあたり、主催者を代表して札幌市医師会の松家治道会長が、共催の札幌市を代表して岸光右副市長が挨拶され、第一部の基調講演は女優の菊池桃子さんに、第二部の健康トーク&パネルディスカッションは3名の先生方に登壇いただきました。

第一部、菊池桃子さんの表題は「大人が楽しく学ぶコツ～生涯学習で元気になる～」です。講演前に関係者控え室に挨拶に来られたのですが、優しい顔つき、かわいい声、スラッとした体型、こんなアラフィフが存在していたのかと驚くばかりでした。講演中も優しい声の子守歌のようで心穏



第1部基調講演：菊池 桃子 氏

やかに過ごせました。

第二部、健康トークのトップバッターは「ミスター健康トーク」医療法人礼風会 胃腸内科・肛門外科山岡医院 院長 丸山淳士 先生。演題は「目指すはピンピンコロリ！」。「ピンピンコロリ」とは突然死や事故、自殺などでの死亡ではなく、あくまで健康寿命を全うして、周囲の人々に迷惑をかけずに人生を終えることであります。丸山先生はお得意のおもしろネタを間髪入れずに連発され、会場は爆笑の渦でした。これだけ頭と口が回ってれば、丸山先生こそピンピンコロリなのでしょうね。ネタの中から印象に残ったものを紹介します。SNSの投稿から「日本の医療費は先進国中、他の追随を許さないほど安いんだよ。初診料は日本で2400円、アメリカは平均20000円。これでもまだ高いっていうのか？水道トラブル5000円、トイレのトラブル8000円、おまえの体のトラブル2400円だぞ。便器以下か、おまえは」。健康の数式は「健康 = 元気 + 知性」だから、元気がなくなったらススキノに行って知性を抑えればいいんですよ。そして最後に、健康長寿を維持するために「テクテク、カミカミ、ニコニコ、ワクワク・ドキドキ」を続けましょう。テクテクで1日8000歩、カミカミで最初の1口30噛み、ニコニコは先ずはニコニコ、ワクワク・ドキドキは興味を失わない、以上です。

続いては、国立病院機構函館病院 名誉院長、北海道国民健康保険団体連合会 常任審査委員 伊藤一輔 先生の「笑いは健康の源」。実は伊藤先生は「北海道笑ってもいいんでない会（日本笑い学会北海道支部）」の会長さんなんです。皆さんご存じですか、8月8日は「道民笑いの日」だということ。笑いによる健康増進を目指して制定されたとのことで、新・北海道ビジョンにも出ているそうです。笑いは免疫機能に対してはNK活性を上昇させ、脳に対してはリラックスさせながら活性化するという、素晴らしい効果があるということを多くの実験データを紹介されながら説明されました。

最後に、医療法人溪仁会 手稲家庭医療クリニック 院長 小嶋一 先生が「動いて健康！運動は薬です！」との表題で講演されました。始めてお会いしたのですが、日焼けされて体が締まり、第一印象で精悍な感じがしました。講演をお聞きしていくとトライアスロン（あのアイアンマン・トライアスロンですよ。1日で3.8km泳いで、180km自転車に乗って、42.195km走るやつですよ。信じられない。）をされており、こういう先生の説明なら説得力ってあるんでしょうね。運動がいいのはわかっているけどなかなかできないあなたへのアドバイスとしては、かかりつけ医を見つける、いいランニングシューズやかっこいいウェアを買う、やらない理由をあげない。伊藤先生の講演が大変白熱し、大幅に時間が短くなってしまいましたが、仕上げのパネルディスカッションも行われました。

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行っており、940名（参加者1284名、回答率73.2%）の方から回答を頂きました。参加者は女性が多く（67.3%）、年代別では60歳台と70歳台で62.9%を占めていました。また、49.7%の方が初参加で、開催を知った手段（複数回答あり）は新聞が50.2%と断然多く、高齢者は新聞から情報を得ていることが推測されました。また今年から新しい周知方法として「地下鉄構内にチラシ・ポスター」を設置しましたが、これをきっかけに参加された方は4.7%でしたが、引き続き周知方法の検討を続けていきたいと思えます。

内容については「大変良い」が51.5%、「良い」が34.7%、併せて86.2%の方で「良い」以上でした。基調講演をされた菊池さんのみならず、第2部の健康トークを担当して下さった先生方の評判も良く、パネルディスカッションをもっと長くして欲しいとのご意見もいただきました。札幌市医師会の活動では会員の皆様方の多大な協力により行なわれている「夜間急病センター」や「土曜・休日救急医療体制」、「各種検診」、「予防接



第2部健康トーク：丸山淳士先生



第2部健康トーク：小嶋一先生



第2部健康トーク：伊藤一輔先生



第2部パネルディスカッション

種、「健康教育活動」が半数以上の方に認知されておりました。窓口自己負担については60歳台以下では「高い」が、70歳台以上では「妥当」が「高い」を上回り、この傾向はここ数年同じであり、70歳以上での「妥当」という答えが健康を守るための自己負担額として妥当なのか、それとも若い層より自己負担割合が低いから妥当なのか、

今後の検討が必要と考えられます。

今回は多くの方にお集まりいただき、また、内容についてもアンケート結果から大変好評を得ました。次回も身のあるフォーラムにするため、札幌市医師会一丸となって、「テーマ」、「講演者」、「周知の方法」を検討してゆきたいと考えておりますので、引き続きご協力をお願いいたします。