

地域の皆様と考える 「重度化予防」

日々の暮らしを、これまで通りに **住み慣れた地域で過ごし続けるために**
前回は、健康な状態と介護が必要な状態の中間地点である「フレイル(虚弱)」についてご紹介しました。今回は、その先にある「重度化(じゅうどか)」という言葉と、日々の生活の中で私たちが気をつけていきたいことについてお話しします。

「重度化」という言葉をご存知ですか？

医療の現場ではよく「重症化」という言葉が使われます。これは、例えば風邪が悪化して肺炎になるような、急激な病状の変化を指します。一方で、私たちが今、診療所として大切にしたいと考えているのが「重度化」の予防です。

「重度化」とは、加齢や持病によって、日々の暮らしの中でできることが少しずつ減り介護の手助けが必要な度合いが進んでいく状態を指します。例えば、足腰が弱くなって転倒し、それをきっかけに一人で歩くことが難しくなったり、認知症の進行によって、これまでの自宅での暮らしに不自由を感じるようになっていたりすることです。こうした「生活の自立が少しずつ損なわれていく流れ」を、**できるだけ緩やかに、あるいは手前で食い止めることが重度化予防の考え方です。**

診療所の小さな願い：【地域での暮らしを支える】

東郷診療所では、これからの診療の指針として、次のような姿勢を大切にしていきたいと考えています。「**皆さまが住み慣れた地域で、これまで通りの生活を一日でも長く続けられるよう、医療の立場からお手伝いをさせていただきます。**」

これは、病気を治すことだけが目的ではなく、**皆さんの「日々の生活」が少しでも穏やかに続くことを支えたいという想い**です。重度化を緩やかにすることは、ご本人の安心はもちろん、支えるご家族の負担を和らげることにもつながります。

～私たちが取り組んでいくこと～

診療所では、主に以下の三つの視点を持ちながら、日々の診療にあたっています。

1. **足腰の健康を見守る** 整形外科の知見を活かし、歩行や動作の維持をサポートします。骨粗鬆症の治療や転倒を防ぐための工夫を共有することで、生活の質を大きく変えてしまう「骨折」の回避に努めます。
2. **自宅での生活を支える** 通院が難しくなった場合でも、訪問診療などを通じて、ご自宅での生活を継続できるようサポートします。住み慣れた環境で過ごしたいというお気持ちに寄り添えるよう、体制を整えていきます。
3. **地域とのつながりを作る** 医療だけでなく、包括支援センターや社会福祉協議会による生活支援など、地域にあるさまざまな支えと協力し合います。一人ひとりの小さな変化を、地域全体で見守っていけるような環境づくりに加わります。

～市立診療所としての役割～

市立診療所は、地域の皆さまの健康や自立した暮らしを、一つずつ積み重ねて守っていくための場所です。早い段階から関わることで、急な入院や大きな介護の必要性を少しでも減らすことができれば、それは日向市全体の医療・介護の仕組みを、将来にわたって健やかに保つことにもつながります。公的な医療機関として、この地で地道に役割を果たしていくことが私たちの責任であると考えています。穏やかな日常のために医療は、病院の中だけで完結するものではありません。皆さんが毎日を穏やかに過ごし、「この街で暮らしていて良かった」と、ふと感じられるような瞬間を大切にしたいと考えています。「最近、歩くのが少し不安になった」「以前より疲れやすくなった」。そんな何気ない気づきが、重度化予防の第一歩となります。私たちはこれからも、皆さまの身近な相談相手としてこの地に根を張り、皆さまの暮らしにそっと寄り添っていければ幸いです。

【梅雨の時期にはご注意を】

梅雨の時期は、湿気や気圧の変化によって体調を崩しやすくなります。

「なんとなくだるい」「頭が重い」と感じることはありませんか？
そんなときは無理をせず、ゆっくり休むことが大切です。

エアコンや除湿機を使い、室内を過ごしやすい環境に整えましょう。あわせて、食事や睡眠もきちんととり、体調を大切にしてくださいね。もし気になる症状があれば、どうぞ気軽にお声がけください。

また、雨の日は足元が滑りやすくなりますので、転倒には十分注意が必要です。特に玄関先や外出時は、滑りにくい靴を選ぶのがおすすめです。急がず、ゆっくり歩くことも大事ですよ。無理な外出は控え、安全に過ごしてくださいね。

※point

- 部屋の湿度を下げる
- 無理をせず休む
- 体を冷やしすぎない



带状疱疹・肺炎球菌ワクチン

定期接種について

～予診票が届いた方～

※ワクチン接種は**予約制**となっております。
お気軽にお問い合わせください

【持参するもの】

- ・ ワクチン問診票
- ・ マイナンバーカード
- ・ お薬手帳

特定健診・長寿健診実施中！

午前に健診を受ける場合は、朝食をとらずに
午後に健診を受ける場合は、昼食をとらずにお越しください。

※定期受診中の患者様は、検査日にあわせて健診を受けることも可能です。

※予約はいりませんが、内科医不在時は、健診を実施していません。

【持参するもの】

- ・ 特定健診または長寿健診の受診券
- ・ マイナンバーカード
- ・ お薬手帳

< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間 [午前] 8時30分～12時00分 [午後] 1時30分～5時00分

■受付時間 午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健(検)診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

6月の診療予定表

令和8年5月27日 現在

月	火	水	木	金	土	日
1 内科休診(終日)	2 通常診療	3 整形休診(午後)	4 通常診療	5 通常診療	6 休診	7 休診
8 通常診療	9 通常診療	10 整形休診(終日)	11 通常診療	12 通常診療	13 休診	14 休診
15 通常診療	16 通常診療	17 通常診療	18 通常診療	19 通常診療	20 休診	21 休診
22 整形休診(終日)	23 通常診療	24 通常診療	25 通常診療	26 内科休診(終日)	27 休診	28 休診
29 通常診療	30 整形休診(終日)					