小谷村の風景と大糸線

横並びの連携で患者さんを支えていく

長野県の最北西部に位置し、村の面積の88％を森林が占める小谷村は、厳しくも自然豊かな豪雪の村。

かつての「塩の道」の要所であり、村を南北に縦断する清流姫川を軸として点在する53の小集落で構成されている。

中部山岳、妙高戸隠連山の2つの国立公園に囲まれ、夏は樽池自然園の雨飾山のトレッキングコースで高山植物などの自然に触れ、冬は良質な雪に恵まれた3つのスキー場でウインタースポーツを楽しむことができる。

この村にある「小谷村国民健康保険小谷村診療所」が、1回の取材先だ。長野市から白馬長野オリンピック道路を経由し、国道148号線を新潟方面へ。姫川に沿って山あいの道を進んで行くと小谷村診療所に到着した。空はあいにくの小雨模様。本降りにならないうちにと診療所周辺を写真に収め、所長の中井和男先生を訪ねた。

謎のまま長野県へ

関西育ち、もともと理学部に通っていたという先生は、阪神・淡路大震災がきっかけの一つになり医師になることを決意した。

長野県へ来たのは、先生の奥さまの「将来、住むなら長野県」という言葉がきっかけになってのことだ。

診療所外観

木の温もりを感じる受付

医学部に入りなおした先生だが、当時は長野県のことをよく知らなかったそうだ。「長野県といえば、地域医療」というキーワードが出てくるが、なんだろうと思っていた。学生実習で「長野県の医療とは」というものを調べたが、実態がよく分からずまじまいだった」という。結局、謎は深まるばかりで、そのまま長野県へ来た。

安曇総合病院（現・北アルプス医療センター あづみ病院）で初期研修を行うなか、なんとなく地域医療のにおいというものが分かってきたそうだ。そして最後の研修先である白馬診療所で、地域の皆さんと近くなる、こういう診療所をやってみたい」と地域医療が現実味を帯びてきたと当時を振り返った。

待望の先生

先生が小谷村診療所へ着任したのは、平成23年4月のことだ。

初期研修が終わった後、病院の麻酔科に勤務していたが「診療所をやりたい」という思いを持ち続けていた。麻酔科でやっていくか、地域医療に関わるために内科に移るかという岐路にあり、内科に行くならここにしようかと探していたところ、たまたま小谷村診療所で医師の募集があったため「思い切って応募してしまった」と着任の経緯を話した。

4月から勤務だったが、1～3月の間は白馬診療所に勤めさせてもらっていたという。そのときに村の人が「今度来る先生はどんな先生かな」とわざわざ見にきてくれたそうだ。当時、無医村となっていた小谷村。医師の応募は全国からあったが「本は厳しい土地のため事情を知っている先生がいい」と中井先生に決まったとのこと。村民待望の先生だ。

小谷村国民健康保険小谷村診療所長
中井 和男 医師

バスの時間割と患者数

診療所の1日の患者数は平均して20人ほどだが、日によって増減がある。患者数はバスの時間割によって変わるが、小谷村のバスは「日に何本」ではなく、地区ごとに「週に何本」の単位だそうだ。そのため、地区ごとに診療所に来られる確日が限られ、患者数が60人くらいになることもあれば、20人を切る日もある。

小谷村のなかでもスキー場のある村の南部は若い人が多いが、白馬村が近いため診療所の患者層にはなりにくい。一方、村の北部は高齢化率が30％を超えているところが目とんどで、さらに地区の平数以上は高齢化率が50％を超える。バスで来院する患者さんが多く、患者数はバスの時間割に影響される。

巡回診療は大忙し

診療所は中井先生のほか、看護師3名、事務職員2名の構成となっている。

小谷村診療所には、村で唯一の医科の医療機関であるため、予防接種や健診など多くのことをならなければならない。そのため先生は、週2～3回は年後に出掛けることになるという。

また、月に1日、訪問診療の日を決めて、その日は外来診療をせずに4～5人の患者さんを診てまわるそうだ。豪雪地帯である小谷村。冬の訪問診療の様子を聞くと、道は除雪車がきれいにしてくれるので問題ないという。しかし、山の近くはは変で「雪の中、山登りをするようなところもある」と苦笑した。

そのほかに、小谷村の一番北に位置

「血管が見えにくいんだよな」と言いながら採血されるのは松本久志小谷村長

する大網（おあみ）地区がへき地指定を受けているため、月に2回、大網地区への巡回診療を行っている。巡回診療は、集会所で簡単なリニックを開くという形で、患者数は毎回20人を超える。診療所の一日の患者数に相当する人数が一気に来るので大忙しだ。

よく聞き、確認する

先生が日ごろの診療で心掛けていることは、患者さんの話をよく聞くこと。そして、自分が思ったことを患者さんに確認することだ。「よく聞かないと患者さんの訴えを見落してしまうことがある。解釈の行き違いがないように、コミュニケーションが一番大切」と強調した。

そのため、診療の時期に個人差が出ることもあるという。「すごく心配な事がある」といって来院した患者さんには、長めに時間をとる。あまりにも長くなるときは、一度診療を中断して他に待っている患者さんを診た後に、もう一度、話を聞くということもあるとのこと。患者さんに寄り添う真摯な姿勢を感じた。

また、患者さんの訴えを聞き出しやすくするために、深刻なときほど以外はできるだけ冗談を言うようにしているという。「一根が関西人なもので」と先生の気質がうかがえる。

処置室

在庫管理が大変

小谷村には薬局がない。診療所では院内処方を行っているが薬剤の在庫管理が大変だという。

特に、終末期の患者さんに投与する麻薬については「必要最低限、しかしいざというときに薬がないということがないように。かといって、どんどん入荷するとお金でしまい使用期限が切れてしまう」と頭を悩ませている。

先生は、患者さんの様子をみながら「このあたりで断ったりそうかな」と思うことが少し多めに入荷したり、場合によっては、診療の前日に電話で患者さんの状態を確認し、まち痛みがひどいようであれば追加するといった工夫をしているというが、その見極めは難しいようだ。

村民の健康を考えた取り組み

診療所の患者さんに多いのは慢性疾患だ。なかでも高血圧症が多いという。

そこで、診療所の近くにある食堂とタイアップして、減塩を目的とした健康食を提供し、そのレシピを公開できないかと模索している。栄養士の方と相談しながら、メニューが決まらず「なかなか進んでいない」と声を落とす。

タブレット端末の中で活発な情報共有が行われる

実証実験には、各担当者から普段は聞けないような話も書き込まれたそうだ。多くのやり取りをすることができて、「手ごたえを感じた」と当時を振り返った。

連携手段として高まる期待

当初、有線電話の光ケーブルを利用していた情報共有システムは、現在、クラウドシステムを利用したものに変わっている。「情報共有ノート」と呼ばれ、無料通信アプリ「LINE（ライン）」と同じように担当者の書き込みを表示させることができる。ただし、表示されるのは一対一のみ。グループでのやり取りができるよう現在、システム会社へ要望中だ。

情報共有ノートのほかに「健康管理システム」という仕組みもある。参加者が通信機能のついた血圧計を使用できるというものだ。これは、生活を見直すきっかけや受診促進につながると期待されている。

クラウドシステムの利点は、村外に電波を出せること。このシステムを使って村外の訪問看護ステーション、医療機関、老人保健施設と連携を図ることが先生の今年の目標だ。

患者さんを中心とした連携

「地域医療で大切なことは、多職種が横に並んで一緒になって患者さんをみていくことだ」という先生。「よく地域包括ケア連携会議などに行くと、医師が真ん中に行かされそうになるが、それは違う」という。「患者さんを中心とした連携こそが大切だ」と力強く語った。

独り暮らしや高齢者が増えているなか、皆が安心して暮らしていくには医療の力だけではとうてい足りない部分もある。皆で助け合いながら、一丸となって取り組む多職種連携が、今後ますます重要になってくる。

地域医療の面白さを知ってほしい

先生は、日ごろの診療はもちろん、研修医や学生教育にも力を入れていきたいと考えている。診療所には、市立大町総合病院の初期研修医、日本プライマリ・ケア連合学会の家庭医プログラムの後期研修医、そして信州大学の地域医療推進学教室から学生が来るそうだ。先生は「研修医や学生たちに地域医療に触れてもらい、一人でも多くの人にその面白さを知ってほしい」と期待を寄せている。

さらに「今後、54プロを通じて、生涯この村で安心して暮らしていけるような村づくりに力を入れていきたい」といい、「まずは情報共有ノートや健康管理システムを広めて北信圏内に広めていきたい」と意欲をのぞかせた。本誌がその一助となれば幸いである。

情報共有ノート　健康管理システム

54プロのなかで、医療・福祉の分野が取り組んでいるのは、タブレット端末を利用して患者さんの情報を共有するというもの。

病院やデイサービスなどで患者さんの健康状態や暮らしぶりなどをノートに書き込み、情報共有ができないかと考えていた先生。この要望をシステム会社にしたところ、大変乗り気になり、システムに反映させてくれたという。

明るいスタッフの皆さんと

おたり54（ごし）プロジェクト

小谷村には「おたり54（ごし）プロジェクト（通称・54プロ）」という医療・福祉を核に、交通・子育てなど他分野の取り組みをつなぎ合わせる、官民連携のサービス提供を行う協議会がある。平成28年6月に54プロが始まった当時、54あった小谷村の集落数が名称の由来だ。先生はこの協議会の委員になっているが、任命された当時は実際に何をするかが分からず、手探り状態だったという。

そのほかに、村ではケーブルテレビで健康番組の放送を行っている。番組を作るのは小谷村の職員だ。来た後期研修医さんや村民へのプレゼンテーション、放送する疾病などについてまとめたりと考えたりすることはとても勉強になるという。また、村からすると、村外から来た先生が講演をしてくれるということで楽しみがでる。

村民の健康への啓蒙活動にも積極的に取り組む先生。「健康食はいつか実現してほしいところだ」