社会医療法人　関愛会
三重東クリニック
広報誌
2025
秋　号

ひがしの空から

～幸せな人生へのお手伝い～

「黄牛の滝」、さて、どう読むでしょうか？自分は何回訪れても読み方を覚えられません。正解は「あめうしのたき」。竹田の道の駅から約五キロの里山にある滝です。看板によれば、「龍伝説の残る渓谷、落差一五メートルのダイナミックな滝へ行こう！」とあります。マイナスイオンを浴びながら、癒しの世界に行ってみてはどうでしょう？（滑りやすいので、かならず靴での訪問をお勧めします）

CONTENTS

三重東クリニック、地域医療と自治医科大学そしてTOKYO MER　副院長　別府幹庸
豊肥地域での医療生活41年　医師　坪山明寛
三重東介護サポートセンター三つ葉介護支援専門員（ケアマネジャー）紹介
三重東もみの木マイペット紹介
編集後記

表紙写真・文：副院長 飯尾 文昭

三重東もみの木（通所リハビリ）

主任　渡邊 正章

三重東もみの木にはリハビリの専門職である作業療法士が3名います。作業療法士の仕事を紹介します。

作業療法は、3つの能力（基本的動作能力・応用的動作能力・社会的適応能力）を維持・改善し、「その人らしい」生活の獲得を目標にします。

その人が必要とする生活行為の獲得を目指して、「自分で食べられるようになる練習」「自分で住まいの中を移動できる練習」「自分でトイレを使えるようになる練習」などを行い、その時の症状にあわせて、こころとからだの基本的な機能の改善を援助するとともに、新たな機能の低下を予防します。

生活するために必要な能力の獲得を目指して、「服や靴の着脱をする練習」「調理や掃除などの家事の練習」「買い物など外に出る練習」などを行い、その人なりの生活の方法を一緒に考え、習得を支援します。

また、社会の中で豊かに生きるための生活の実現を目指して、「散歩など外に出る練習」「福祉用具を使用して趣味やレジャーを楽しむ援助」「その人にあった、より生活しやすい環境作り」などを行い、生きがいをもって、豊かに生きる事を支援します。

もみの木では、目標を設定して、もみの木内外でのリハビリに取り組んでいます。

マイペット

事務　菅 亮一

うちの猫の名前の由来を紹介します。

先代2匹は「プチ太郎」と「トラ二郎」という名前でした。そして、7月7日に保護した3番目の子を「773」から「しじみ」、5番目はどんぐりまなこの「どんぐり五郎」、6番目の子は白黒猫で「ろく」を逆にして「くろみ」、最後の7番目の子は「天から降りてきた」七郎で「天七郎」と名付けました。

猫は飼い主を選んでやってくると言います。選んでくれたことに感謝し、毎日幸せに暮らしています。

編集後記

秋も深まり、朝晩の空気にひんやりとした気配が漂う季節となりました。庭先や道端には、晩秋に咲く菊が静かに彩りを添えています。

古来より、晩節に咲く黄菊は「黄花晩節」と呼ばれ、老いてなお節を守る気高さや、晩年の美しさを象徴してきました。私たちの地域にも、長年にわたり支えてくださる方々が多く、まさに黄花のごとく凛とした姿を感じます。

日々の暮らしや仕事の中で、年を重ねるごとに深まる味わいや豊かさを実感できることは、地域全体の財産でもあります。本号では、そうした活動や取り組みを紹介しました。

移ろう季節のなかで、私たちも黄花のように誇りを持ち、節を大切にしながら次代へとつなげていきたいと願っております。

事務長　後藤　稔

広報誌『ひがしの空から』
発行：社会医療法人 関愛会 三重東クリニック
〒879-7104　大分県豊後大野市三重町小坂4109-61
Tel.0974-22-6333　Fax.0974-22-6341

三重東クリニック、地域医療と自治医科大学そしてTOKYO MER

副院長　別府　幹庸

三重東クリニックには5名の医師が在籍しています。そのうち4名は自治医科大学出身です。残りの1名は坪山明寛先生で、鹿児島大学出身ですが、卒業後は自治医科大学血液内科に在籍され、大分県立三重病院に赴任されたのち、豊後大野市内でずっと診療を続けられており、実質自治医科大学卒業医師とほぼ同じ人生を歩まれています。

さて、自治医科大学ですが、「医療に恵まれないへき地等における医療の確保及び向上と地域住民の福祉の増進を図るため、昭和47年に全国の都道府県が共同して設立した大学」です。現在は日本の47都道府県から資金の提供を受け運営されています。（当初は沖縄が米国領で46都道府県が資金提供していました。）入学すると在学中の学費が貸与され、卒業後在学期間の3／2の期間、出身都道府県の意向に沿って地域での勤務を行うと、貸与された修学資金の返済を免除されるという仕組みです。

平たくいうと、入学後学費を貸してもらって医師免許を取得し、在学した年数の1.5倍の年数を出身都道府県の辞令に従って勤務すれば、学費を返さなくて済むという制度です。

入学者は各都道府県ごとに選抜され、各都道府県2−3名程度が毎年入学します。学生生活は全寮制であり、ここで培った学生同士の絆は、将来医師になってからも長く続き、卒業医師同士の結びつきが強い大学としても知られています。

私の例では平成4年に卒業後、初期臨床研修として2年間大分県立病院でローテイト研修。当初より小児科専攻を希望していましたので、その後2年間は山香町立総合病院小児科（現：杵築市立山香病院小児科）にて小児科医長。次の1年は大分県立病院小児科にて専門研修。その後3年間を山国町国保槻木診療所（現：中津市槻木診療所）にて所長。

引き続いて、大分県立三重病院小児科（現：廃院）にて小児科医長。この時2年次をもって義務終了となりますが、そのまま大分県立三重病院での勤務を続け、公立おがた病院との統廃合時に2人の先輩（宇都宮健志先生、飯尾文昭先生）と、大分県立三重病院でともに働いていたコメディカルスタッフと共に三重東クリニックを立ち上げ、途中木﨑佑介先生が入職してくれて現在に至っています。

地域医療は、医師の世界ではちょっと悲壮感をもって語られることの多い分野です。実際私の先輩・後輩も、義務年限を終了して専門医も取得したあと地域へ戻り診療所勤務をされる先生も多くいるのですが、必ずといっていいほど「慰留」されます。「君は君の医師人生を捨てるのか？」みたいな言葉をかけられることもあります。

でも、私は少なくとも自治医科大学を卒業して大分での地域医療に従事してすごく幸せなんですよね…。普通のお医者さんと感覚が違うのか？自分の感覚がずれているのか？少し心配になりましたのである時ちょっと「人生の幸福」について調べました。

するとハーバード大学の文献を見つけました。それによると742人を80年にわたって追跡調査した結果、人の幸福と健康を高めてくれるのは家柄や学歴・職業・家の環境・年収や老後資金の有無ではなく、『信頼できる人』の存在だったことがわかりました。地域医療・へき地医療をするということは地域の小さなコミュニティの中に入り仕事をすることになります。地域のなかで繰り返し会って話すことにより、信頼できる人間関係も作りやすいのではないか？と思います。少なくとも自分はその『信頼できる人』がこの地域にあり、人生の幸福を感じているのではないか？と考えました。よって地域医療をすることは決して医師人生を捨てることではなく、幸せな医師人生を送ることにつながることになり、私は「ずれていない」普通の感覚をしているのだと思いました。（笑）

話は変わりますが「劇場版TOKYO MER走る緊急救命室南海ミッション」という映画を観ました。この映画、「まぁそんなことあり得んでしょ」というところもありますが、ある一点だけ目に留まったシーンがあります。それは瀕死の重傷を負った牧志秀実医師（江口洋介）が、救出船の中でAさんは肝硬変があり食道静脈瘤の破裂の可能性がある。Bさんは重症の気管支喘息があり噴火により生じた火山性ガスで発作を起こす可能性がある、Cさんは狭心症の既往がありストレス下にて心筋梗塞を起こす可能性がある、とカルテも見ずに的確に病歴を伝えそれぞれを救命します。私はこのシーンを見た時に、「これこそ地域医療だな」と感じました。島の人々のことを理解し頭に入れて、カルテがなくても治療に繋げることができる。これはもう信頼関係ですよね。

これこそが「地域医療」です。そして、このような「地域医療」をやってきた医師たちとスタッフがこの三重東クリニックを動かしているのです。

これからもどうかよろしくお願いします。

豊肥地域での医療生活41年

医師　坪山　明寛

「暑いですね、体調はいかがですか？」

これが今夏の診察室での始まりです。

心音もへたり気味なり法師蝉　明寛

私は、三重東クリニックに週2日勤めています坪山です。よろしくお願いします。

鹿児島出身で、大学卒後に栃木県の自治医大で10年間修業し、縁あって41年前、旧県立三重病院に赴任し、市民病院、清川診療所、東クリニックと、豊後大野市地域で医師業に従事してきました。人の繋がりの不思議さで41年の長きになりました。とても愉快で意義深い年月だったと感謝しています。

赴任当初は、「喉がはじかい」「あどが痛い」など方言に困り、看護師に通訳を頼み、方言ノートを作り猛勉強し、現在は方言を理解し使えるようになりました。

赴任当時、保健師さん達と三重町内各地区に出向き、〝健康つくりには支えあいが大切〟という趣旨で巡回講話したことは、地域を知る糧となり良き思い出です。

私の医療人としての信条は二つあります。ひとつは「語り合う医療」で、もう一つは「一日一笑」です。

医療は、病を診断し治すことが第一ですが、生きる上での悩みを安らげることも医療だと思います。来院者の悩みを解きほぐすには、その人をありのまま理解することです。そのためには、問いかけに耳を傾け、語り合うことが大切と思います。

医療は、経験則から科学的根拠重視に変化し、「根拠に基づく医療」が重要視されてきました。ミッシェル・フーコーは「近代医学は、病人全体と周囲に向けられていた眼差しが、病人の身体の出来ごとだけに向けられたことによって始まった」との警句を発しています。根拠に基づく医療は重要ですが、「語り合う医療」も忘れてはならないと信じています。

生きる道で喜ばしいことは、笑えることです。今、診察している人は、必死に生きようとしている人、人として丁寧に接してくれるよう願っている人だと思うと、病む人に笑みがこぼれるとホッとします。一日一笑を信条とする医師でありたいと願っています。

総合内科専門医、血液専門医として、三重東クリニックの力あるスタッフの支援を頂き、誠心誠意診療して参りますので、よろしくお願い致します。

三重東介護サポートセンター三つ葉
介護支援専門員（ケアマネージャー）紹介

大野　憲司（おおの　けんじ）

職種　介護支援専門員
○豊後大野市大野町在住
○取得資格等
介護福祉士
○趣味
子供と一緒にするバレー
愛犬の散歩
（ひとこと）
利用者様との会話の中で「私の片足は不自由だけど、その分もう片方の足が私の体を支えてくれてるから、毎日自分の足にありがとうと感謝の声をかけるようにしてるんよ」と話されていて、素敵な話だと感じたのと同時に、私もこの方の片足のように、出来なくなった事に寄り添えるような支援をしていきたいと思ったエピソードです。今後も、自分が生まれ育った地域に少しでも貢献し、お返しができるように、謙虚な気持ちを持って支援に当たれたらと思っています。