

## 相生山病院ホームページ インタビュー

質問 1. 相生山病院の理念『まごころ』に対する思いを教えてください。

『まごころ』は、先代の院長が決めた相生山病院の理念ですが、とても美しく、感慨深い言葉で私も気に入っています。『まごころ』とは、医療の本質であり、原点と言えらると思います。嘘、偽りなく、心から患者さんを治してあげたい。不安で傷つき、弱っておられる患者さんに対し、誠心誠意、出来る限りの対応をしてあげようという医療人としての心構えがこの一言に集約されていると思います。そのような、雄大で芯の通った理念があるからこそ、私が大切にしている“優しい病院”への思いが職員に伝わっているだと思います。

質問 2. 相生山病院のビジョンを教えてください。

相生山病院は地域の皆さまのために存在する病院です。相生山病院は、患者さんの気持ち分かる、日本一優しい病院を目指しています。職員も皆同じ気持ちですので、職員の対応に『まごころ』を感じて頂けるのではないかと自負しております。病院ですので、本来は頻繁にお世話になってはいけない所ですが、地域の方々に『病気になっても相生山病院があるから安心だね!』と思ってもらえるような、地域に愛され、地域に根差した病院でありたいと願っています。当院だけでは限界がある場合もございます。そのような場合にも患者さんにとって最善は何なのか?を考え、当院の関連介護施設のみならず、近隣の医療機関とも十分に連携し、一人の患者さんを地域の医療機関でタッグを組んで、最後までしっかり診ていくのだ!という強い姿勢が地域医療を守ることに繋がると考えています。この地域で成長し、地域の皆様に信頼され、地域の皆様のお役に立つ!これは、私の目標であり、また地域の皆様へのお約束でもあります。

質問 3. 長く健康で過ごせるように、健康を保つアドバイスを教えてください。

現在日本人の平均寿命は男性 80 歳、女性 87 歳です。しかし、健康寿命は男性 70 歳、女性 74 歳程度です。つまり、男性で約 10 年間、女性で 13 年間は、残念ながら晩年に介護を必要としながら、寿命を全うされていることとなります。重要なのは、平均寿命ではなく、健康寿命です。健康寿命を延ばすためには、可能な限り早期からの食生活や運動習慣が重要だと言われていています。1年で約 1%の筋肉が減ると言われています。筋肉を維持するために、日頃から運動を心がけてください。私は外来でもかなり強く運動することを勧めています。患者さんに運動を勧める手前、私自身も日頃より運動するように心がけています。健康を維持するための運動としては、持久系のスポーツをゆっくり楽しく続けられるのが有効です。最近ではマラソンやロードバイクもブームになっていますし、私の患者さんにも多いのですが、山登りなどはお勧めです。運動を趣味とすると、生活にもメリハリが出て、体も健康になり、寝たきり予防にもなりますよ。また、食事に関しては、若いこ

ろから野菜や果物を多くとり、甘いものばかり摂らないように心がけ、様々な種類の食べ物を何でも食べる必要があります。意外かもしれませんが、高齢者は太っている方が長生きすると言われています。食べられるのはお元気な証拠！どんどん食べてください。タンパク質は特に重要ですので、お年を召した方ほど、肉を食べるように努めていただくと良いと思います。運動と食生活を改善し、いつまでもお元気でいて下さい。