

北部地区医師会 会長 石川清和 先生



出口先生> この度は、北部地区医師会長のご就任おめでとうございます。

まずはじめに、会長に就任されてのご感想をお聞かせいただきたいと思いますがいかがでしょうか。

石川先生> 今年64歳で、還暦を過ぎ余生を楽しむつもりでいました。会長の話を頂いた時に、無理だと思って断ろうと思っていたら、天啓と思える出来事が2度あり、引き受けることにしました。現在の北部地区医師会は基幹病院の建設、看護学校公立化、2025年問題、2025年ジャングリア運営開始と様々な問題を抱えています。これらの問題を解決するには北部の医療人が一致団結し同じ目標に向かう必要があると思います。地域医療連携推進法人を設立し参加法人間において地域に必要な医療機能、病床規模の適正化を図り、将来を見据えた

医療需要に対応できるよう業務の連携を進め、地域医療構想の実現を図ることを理事の間で情報共有を始めています。

出口先生> 先生のお話しの中で北部地域の連携について触れられていましたが、北部地区医師会は元々、会員数が非常に少ない中で、県内で唯一医師会病院を開設し、もう35年が経過したと思います。その後、医師会立の看護学校も設立され、今年で32年になるかと思います。

その意味で、北部地区医師会は他の地域や市と比べる必要はないかもしれませんが、非常に会員の皆さんの連携やまとまりが感じられます。特に、今回のコロナ禍においても、北部が1つとなって取り組まれたことが非常に印象に残っています。

こうした点を含めて、北部地区医師会の特徴や特色について、何かお聞かせいただけますでしょうか。

石川先生> そうですね。北部は沖縄本島の50%を超える面積の中に、沖縄の人口の10%弱、約12万人が住んでいる過疎地域です。周囲は海に囲まれており、医療は地域で完結しなければなりません。

1990年代には、北部から50%を超える患者さんが中南部に流出しているという問題があり、それを改善するために努力してきました。

北部地区医師会病院を開設することで、現在では流出率は20%前後に改善しています。病院運営に不可欠な看護師の育成のために、当時の理事を中心に資金を捻出し、多額の借金も背負いながら、医師会病院と医師会立看護学校を開設しました。

一時、負債が膨らみ経営が困難な時期もありましたが、現在の理事を中心に病院職員の協力の下で病院の経営改革と北部の病院・診療所との連携に取り組み、最近ようやく経営が安定してきたところですよ。このように、先輩方が苦勞して現在の基盤を築き、現在の理事・医療機関関係者の活動が支えとなっています。

出口先生> 今、医師会病院の設立からの歩みについてお話しがりましたが、その医師会病院は県立北部病院と統合され、「公立北部医療センター」として開設される予定で現在その準備が進んでいます。同時に、国の方でも、2040年を見据えた地域医療構想が始まっています。そういった中で、今後の北部地域の医療の将来像について、先生のお考えやイメージをお聞かせいただけますでしょうか。

石川先生> そうですね。先ほどお話ししたように、北部の人口は約12万人で、1次救急病院としては1施設が妥当です。現在の北部地区医師会病院と県立北部病院が統合されることにより、医師や看護師を含めた医療スタッフは医療資源は1箇所に集約されます。しかし、全国的に、医師や看護師の確保がどこでも難しい状況で、へき地の北部で医療スタッフを確保することは非常に困難な状況です。この人材確保には2025年からしっかりと取り組んでいき



いと考えています。

公立北部医療センターの中に、大学附属病院地域医療教育センターを作る予定で、医師の確保をしっかりと取り組んでいきます。看護師については、名桜大学の看護学科や公立化した北部看護学校で看護師の育成時から、北部地域に残る医療スタッフ育成を目指します。

今後は、北部の行政や経済、地域のネットワークを活用し、北部地域に愛着のある医療従事者に声をかけて、人材を集めていけるよう取り組んでいきたいと考えています。

また、医療に関しては、「健康日本21」第三次ビジョンの元、昨年6月に200床以下の病院や診療所で始まった生活習慣病療養計画書の作成は、生活習慣改善するうえでは画期的な取り組みと考えています。高血圧症、高脂血症、糖尿病の患者さんに、患者さんの検査データを提示し、生活習慣の問題点を指摘・指導し、生活習慣改善の行動目標を提示した療養計画書に患者・医師双方が署名し、その文書を患者・医師双方が持ち帰り保存するようになりました。これを4月毎に更新することで、新たな生活習慣を身につけてもらうのです。生活習慣が改善し、療養計画目標を達成できれば90日の長期処方にもすることも可能で、未達成の間は2～4週間の短期処方、行動目標の確認、行動修正を繰り返すこととなります。新しい制度が始まって、約半年ですが、数名の先生からは、患者さんの生活習慣指導が、驚くほど容易になったという声を聞くようになりました。

過疎地や離島に住む方々を含め、住民自身が病気になる生活習慣を目指すことです。セルフケアを推進し、健康日本 21 第三次の「すべての国民がすこやかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現」するため「だれ一人取り残さない健康づくりの展開」「より実効性のある取り組みの推進を行う」を目標とし、地域住民が参加する医療体制づくりに取り組んでいきたいです。

出口先生> 今の先生のお話で、看護師確保に関するお話がありました。現在、全国的に医師会立の看護学校について、どこも様々な問題を抱えています。その中で、北部看護学校は公立化の方向で取り組んでいるとお聞きしていますが、その点について、もう少し詳しくお聞かせいただければと思います。

石川先生> 北部地区医師会は、A 会員が 65 名、B 会員が 80 名前後の小規模な医師会であり、看護学校を運営することは非常に困難だと判断し、数年前から公立化を目指して取り組んできました。専修学校や短期大学、職業専門大学など、さまざまな形態を検討し、今年 1 月の北部 12 市町村長の理事会で、令和 8 年度から名桜大学の中で専修学校として公立化することが確認されました。

出口先生> ありがとうございます。
では話は変わりますが、先生は地域や患者さん、ご自身の健康づくりに関しては先駆者としてずっと活躍されてこられたわけですが、先生の日常の診療の中や、ご自身の健康法など日々取り組まれていることなど、秘訣などがありましたら教えていただければと思います。

石川先生> 1995 年に今帰仁診療所を開設しましたが、当時は健康長寿村であり、私自身も健康長寿を目指して病気になる生活習慣を心がけてきました。

また、健康日本 21 で提唱されている食事、運動、睡眠、酒、たばこ、口腔ケアの 6 つの生



活習慣が非常に重要だと考えています。

食事については、腸内細菌を意識した発酵食品、酢、野菜、果物、食事バランスに気をつけ、時々自炊をしながら月 1、2 回は職員にも食事を提供しています。

運動は、朝の犬の散歩のついでにテニスの壁打ちを約 10 分行い、週末土日は、3 時間のテニスをしています。運動の効能は多すぎて一言では語れません。

60 代になってからは、睡眠時間は 4、5 時間ですが、毎日 2、30 分の昼寝は欠せません。お酒はビール、日本酒等ですが、最近はシークワサーの炭酸割を飲んで、節酒を心がけ、自然に体重が 5 キロ減り、現在ベスト体重の 67 キロです。

出口先生> かなり運動されているんですね。

出口先生> 毎日壁打ちを 10 分行うのはすごいいと思います。

石川先生> やはり毎日続けることで、たった 10 分でもスキルが 30 代近くまで改善しました。やはり毎日続けることが大事です。1 週間に 2 回だけでは、なかなか改善しなかったと思います。

出口先生> おっしゃる通り、毎日続けることが大事ですね。でもそれを実践するのはなかなか大変だと思います。

石川先生> 犬の散歩もあるので、散歩に行ったついでです。うちの犬 (111kyo インスタグラムあり) は、まるでトレーナーのようです。

出口先生> それでは、次の質問に進ませていただきます。こちらは本誌の定番の質問となっていますが、沖縄県医師会に対してご意見やご要望がございましたら、お聞かせいただけますでしょうか。

石川先生> 昨年11月の大宜味村の水害に対してのご支援、義援金有難うございました。ツール・ド・沖縄も中止になる想定外の大雨でした。今後も地球温暖化の中、大雨、火災、暴風、地震、津波など大規模災害時の連携強化に取り組んで頂きたいです。優秀な人材を北部で育成するシステムが必要だと思います。是非北部でも実現し、子育て環境を整備していくことが今後人材確保の点からも重要だと考えています。

2019年新聞報道にもなりましたが、6歳で魚の百科事典の間違いを指摘した子供が私の母校天底小学校にいます。豊かな自然環境の中で育つと、鋭い観察力を持ち、専門家にも負けないくらいの子供が育つと考えています。北部の自然環境を活用した人材育成を目指すのでご協力をお願いします。

最近、若い世代の運動不足が指摘されていますが、多忙な生活の中で健康を保つことは非常に難しいことです。忙しい医師が健康的な生活習慣を身につけることが、外来や病院勤務の中で患者さんの健康を取り戻す大きな力になると考えています。

30年前、私が県立北部病院に勤務していた時は、病院対抗のテニス大会などがありました。そのような活動は、病院の雰囲気盛り上げ、活気を与えるものです。

出口先生> 今、そういったスポーツで集まることが全然ないですね。

石川先生> そうなんです。だから、そういったスポーツイベントをぜひ医師会で再開し

てほしいと思います。それから、医師が健康でいることは非常に大切なことなので、各地区医師会の執行部対抗で健康度チェックを実施し、健康おきなわ21を推進することをぜひ開催してほしいと思います。

また、その評価を医師の間で共有し、例えば忘年会でもいいので、健康指標コンテストを懇親のイベントとして、開催できたら良いのではないかと思います。

出口先生> おもしろいですね。素晴らしいです。ぜひ実現してほしいです。

現在医師会としては、そういった運動的な活動、例えばテニスの大会などは行われていないですね。今のところゴルフコンペくらいですか。

石川先生> そうですね。ゴルフコンペしか行われていませんね。あまり健康に特化した活動はありません。

出口先生> 医師会の中でもそういった活動を少し広げていきたいですね。

では、そろそろ最後になりました。通常はここで先生のご趣味とか座右の銘などをお伺いするのですが、その前に、ぜひ先生のネイルについて一言コメントをいただけますでしょうか。

石川先生> 地域の活性化の為に夜市を不期で開催しています。その際、毎回テーマがあり、昨年2月には平和祈念・ウクライナ支援を行いました。その時の執行部の参加メンバーのネイルリストをお願いして、ウクライナの国旗やハットなどのネイルを体験しました。仕事が終わりと、疲れていて手を洗う際に、ふとネイルの絵柄、ウクライナの国旗や鳩が目に入ると、活力のスイッチが入るような感覚を覚え、元気が出ました。60歳を過ぎて、感受性が落ちている中でネイルからの刺激は心に働きかけ、元気活力を与えてくれるのだと感じました。それ以来、毎回テーマを決めてネイルに取り入れるようにしています。

昨年の1月には能登震災後の能登支援をテーマにしました。石川県の県旗や能登の特産品赤

ナマコ石鹸、日本酒加賀美人、牡蠣をモチーフにしたデザインを取り入れました。能登は復興が遅れているので、今後も継続してネイルのテーマにしたいです。おそらく、同じように思っている人たちの気持ちが集まることで、その思いが力になると信じています。

この前、医学会総会の懇談時に田名会長が「今度、入れてみようかな」とおっしゃっていました。

出口先生> 会長のみならず、会員の皆様にもぜひ広めてください。

2月に開催するうりずんフェスタにも出店いただくのはどうでしょうか。

石川先生> 実は、昨年も出店しておりました、今回も出店する予定です。

出口先生> なるほど、ネイルに対する先生の思いがよく分かりました。それでは、ご趣味と座右の銘についてお伺いしたいと思います。

石川先生> 病気にならない生活習慣を見つけ、広めるのが趣味と言えるかもしれません。趣味の1つは料理・食です。具だくさんの野菜のスープの元を作り、それを味噌汁、カレースープ、トマトスープなどにします。独居男性は忙しくて料理を作らないことが多いですが、「料理はそんなに難しくない」ということを伝えるために、自分で作って実践しています。

今年の5月にはピザ窯を作ったのですが、今年は雨が多くて、今のところ2~3回しか使っていません。冬に乾燥したら、ピザ窯の前でみんなで暖を取りながら、色々焼こうと考えています。

腸活のために酢の物を食べています。赤もーい(完熟前の黄土色)・きゅうりを豆腐、刺身・水煮缶の肴などと一緒に酢味噌で和えて、どんぶりいっぱい食べると、一晩で胃腸の調子が悪くなります。腸内細菌は約20分で分裂するので、1晩で2の24乗個(約17百万個)が増える。おそらく腸内フローラが変わると思う

のですが、善玉菌群が増え、便臭や色まで一気に変わります。それ以外には、にんにく酒やオリゴ糖、黒糖なども体にいいと思い広めようと思っています。

硬式テニスをしており、技術の維持・向上のため、起床後のたつみ式軟骨体操、低周波刺激(筋トレ効果)、壁打ちを日課にしています。硬式テニスは病院対抗・地区医師会対抗戦、個人戦等を開催したいですね。

出口先生> これは、北部地区医師会の理事会でもご紹介がありましたね。

石川先生> すごく良かったので、ぜひ広めていきたいと思っています。筋トレ効果があると話したSSPは、睡眠力も改善してくれます。SSPを四肢、体幹6か所に装着し約20分間施術してます。午前3時ごろから仕事をして早朝ちょっと疲れてきたときに行うと、20分の施術時間の中で熟睡できて、体も脳もスッキリします。私はこのSSP+温熱療法を継続することが睡眠力を改善する一つの方法だと思っています。

口腔ケアとしてキシリトールガムを噛んでいます。これを噛むことで唾液が常に分泌されますが、唾液にはリンパ球・免疫物質が含まれ、口腔内保清や歯の石灰化を促すといわれています。喉が少し痛いときなどは、キシリトールガムで改善することもあり、感染予防効果もあるのではと思っています。

さらに、脳活にも力を入れています。麻雀や将棋をしたり、NMNサプリを1日1カプセル飲んでいきます。80歳の女性にこのサプリを飲んでもらったところ、一人は活動的になり、一人は体が軽くなり皮膚のシミが薄くなったようです。NMNサプリやNADワールドの多臓器相関を活性化することが、長寿復活の取り組みの一つになると思います、積極的に取り組んでいるところです。

座右の銘は、孔子の「我15にして学に志し、30にして立つ、40にして惑わず、50にして天命を知る、60にして耳従う、70にして心の欲

するところに従えど矩を踰えず」(100歳にして神様になる100寿者の言葉)健康長寿は修行なり!です。

これまでの自分の人生の中で思い当たることがあります。中学生の時の先生の対面での医者不足の話で、医師になることが進路選択の一つになったこと、若い心にはたった一度の言葉が人生を大きく変えることがある、そんな思いで外来で出会う子供たちへ、将来の夢、医療の楽しさ、を伝えるようにしています。60歳になり他人の意見の裏にある意味を考えることで、より素直に意見をとらえることができ、患者さんへの指導力も上がったと感じています。そして100歳になったらどうなるのか?を集落の神事を司ってきた100歳の健康長寿者から「100歳になると神様になる」と言われ、私はその言葉がとても気に入りました。つまり、100歳になる為には修行を積む必要があり、食事に気を付け、体を動かし、日々の日課に気を付けることで神様になれるのだと思うようになりました。年を取ることに良いことがないと言われることもあります、100歳まで頑張れば神様になれるのだから、日々の生活で修行をしなさい、今のところはそう理解して日々の日課に取り組んでいます。

出口先生> 本日はお忙しい中、お時間をいただきましてありがとうございました。



PROFILE

学歴

- 1978年 沖縄県立北山高校卒
- 1984年 九州大学医学部卒

職歴

- 1984年6月 九州大学附属病院 第三内科
- 1985年6月 国立別府病院
- 1986年6月 国立療養所福岡東病院
- 1987年4月 沖縄県立北部病院
- 1995年4月 今帰仁診療所 勤務
- 2004年4月 北部地区医師会 監事
- 2006年4月 北部地区医師会 理事
- 2012年6月~2016年6月 沖縄県医師会 理事
- 2024年6月 北部地区医師会 代表理事

