

健康づくりを考える情報誌

kokuho

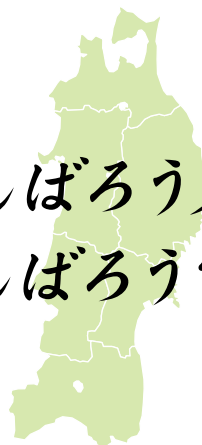
宮歯国保だより
ニュースレター2017 [初夏号]

No. 17



●おくのほそ道 小深沢

がんばろう東北
がんばろう宮城



役員だより

医療費削減とAI

副理事長 村上 正博

特集 みやぎを歩く

鳴子温泉郷

おくのほそ道

お知らせ

組合会議員及び役員の新
たなメンバードです
ホームページのリニューアル
こんな質問があります！

心身の健康づくりシリーズ⑦

社員が辞めない職場のコミュニケーション
『道経一体の習慣を』

役員だより



医療費削減とAI

国保組合副理事長

村上 正博

連日の「實のない」報道に辟易していたなかで、聖路加病院名誉院長の日野原重明先生の計報が駆け巡った。あの日野原さんにも寿命があるのかと多くの人々が驚いた。

105歳!! 医学界のみならず、その生活信条と数々の箴言は人々に勇氣と気付きを与えた。経歴と功績を知れば知るほどあまりに偉大で輝かしく、精神的な支柱のひとりを失った哀しみと同時に、心奥からの弔意と敬愛の想いに浸った。飄々としたお人柄を偲び、清い風が日本中を包み込んだように思えた。

世界に冠たる国民皆保険制度が危機に瀕していると言われて久しい。社会保障費、とりわけ医療費がこのまま増え続けていけば制度を維持することは困難になる。医療費の大半を占める75歳以上の高齢者の健康寿命を延ばすことが喫緊の課題です。自分の口で食えることができる高齢者は元気で自立度が高いということはすでに実証済みだが、先頃発表された東北大の研究でも「自分の歯が多く保たれている高齢者は健

康寿命が長く、要介護日数が短い」という結果が示されています。

国保組合制度の第一義は、組合員（被保険者）の疾病・負傷・出産または死亡に関して必要な「保険給付」をすることですが、被保険者の健康保持増進のための保健事業（健診制度など）を行うという大きな役割も持っています。

私たちが加入している【宮城県歯科医師国保組合】においても、「高額療養」になるような疾病に罹患した組合員が、組合で実施している「人間ドック」を受診していなかったというケースが多々みられます。

やはり日野原先生が提唱されたように、日頃の健康維持対策と同時に予防あるいは不具合に早期に対処していくことを目的とした「ドック」を受けることが、日々を健康で過ごし、ひいては医療費削減のためにも大切なことと考えます。

さて我が身のことでありますが、昔55センチだったウエストもいまや80云々？ センチ、体重も推して知るべし…「百薬の長」を捨て難く、ナットウキナーゼをこよなく愛し、時折の芝生でのトレッキングで足腰を鍛えている。

とりわけ年一度の仲間との「北海道遠征」を楽しみにしながら、もはや「ススキノ」を徘徊する元気はすでに無くしているが、北の大地で

の青空を満喫している。

近年、AI（人工知能Artificial Intelligence）と遺伝子工学のコラボが急速に進歩しているようです。「ヒトゲノム編集」技術の人体への応用が現実的に可能になってきて、AI細胞なるものを体内に注入して、病因の分子配列を補修するというものだ。

「病気も老化も克服できるかも知れない!!」
実現するのに20年以内いや10年かも知れない、と言われています。

せめてあと10年元気で居てこの科学の恩恵を享受し、医療費が大幅に削減されることを期待したい。



特集 みやぎを歩く

鳴子温泉郷 おくのほそ道

国内有数の温泉の中でも、その名を知られる鳴子温泉。その先の国道47号線より少し外れた森の中にひっそりと尿前の関がある。今も歩けるとされる「おくの細道」は県内各所にも残るのだが、昔の名残を残している場所は、ここが一番かもしれないと思わせるほど自然を感じれる場所だ。今回は今も残る「おくのほそ道」を地元である岩出山の前原先生と少し歩いてみた。

1 尿前の関跡

古くからこの周辺には国境として柵が設けられていたらしく、「岩手関由来書」（天明二年鳴子・肝入遊佐甚之丞）によると、「秀衡の世に陳ヶ森の陣に多数詰居て（中略）柵のありありと残る」と書き記してある。

尿前の関は、仙台藩「尿前境目番所」として、面積にして、1760坪、長屋門、屋敷を含め10棟ほど立ち並んでいたらしい。

芭蕉と、曾良がこの地を通ったのは元禄二年（1687）。「関守にあやしめられて漸として関をこす」と残されてるのを見ると、厳重な取締りがあったことが伺える。

「出羽街道中山越」という名前が、この旧道の正式名称であった。奥州街道吉岡宿から分かれて、中新田、岩出山、鳴子を経て出羽に至る峠越の道で、「おくのほそ道」の中でも難所のひとつだったらしい。松尾芭蕉が「おくのほそ道」へと旅立ったのは、芭蕉四十六歳、曾良四十歳の時。深川からの旅を

続け二人が仙台藩に入ったのは今の暦でいうと五月頃のこと。そこから平泉まで北上し、折り返して岩出山までたどり着いたのは、六月末頃。

現在、小深沢・大深沢の沢越えの辺りには、橋が架けられているが、芭蕉と曾良が歩いた当時、これらはなかったようで、けもの道のようなわずかな踏み跡を頼りに歩いたらしい。

今回は、工程の五分の一にあたる大深沢の手前、貯水タンクのある「ふるさとの森」まで往復1時間半ほど歩いてみた。うっそうと茂るブナ、クリ、ナラやカエデといった木々の枝葉が陽の光を遮る道を抜けると、芭蕉が訪れた当時と変わらないと思われる美しい風景を垣間見ることができた。



「尿前の関」にある「芭蕉像」



■松尾芭蕉奥の細道を歩いて

前原歯科クリニック 前原雄二

6月17日土曜日の午後、時折日が差し、風はそよそよ、気温は暑くもなく寒くもなく絶好の行楽日和。

松尾芭蕉の奥の細道について知っていることを思い出してみました。

曾良という弟子と東京（江戸）を出發。松島で「松島や ああ松島や 松島や」。そして平泉「夏草や 兵どもが 夢の跡」。平泉から岩出山には上街道という街道があり、岩出山に千本松長根という松並木のきれいな上街道の名残の名所があります。かつてパジェロミニ（便利な車でした）で行ったことがあります。岩出山は一宿の地で「？ 遙かに見やりて 岩手の里に泊まる」。小黒ヶ崎、美豆の小島。尿前の関？（車から標識はよく見ていたが行ったことありません、封人の家（ここは行ったこと）があります。封人の家（ここは行ったこと）が、また、天気が悪く泊したこと、山刀伐峠、尾花沢では荒天でかなり滞在したこと、そして、「五月雨を あつめて早し 最上川」。平泉では「夏草や」と詠み、山形では、封人の家での雨天と「五月雨を」と詠んだことから、松尾芭蕉が山形に行った頃は梅雨末期に違いありません、そうすると尿前の関の通過は今頃だったのでしょうか？

このようにいろいろ疑問のところがああります、今回歩く前に調べてみました。江戸を1689年新暦で5/3に出發、松島6/13、平泉6/27、平泉から天王寺追分（岩

出山）を經由して小黒ヶ崎まで行くことしたがまだ遠かったのと日暮れもあり、岩出山に一宿6/30、「南部道 遙かに見やりて 岩手の里に泊まる」。そして、岩出山から小黒ヶ崎への出羽街道は、なんと私が上野目小学校へ通っていた時の通学路でした。びっくり。芭蕉の通った道を毎日歩いていてことになり。また、小学校の近くにはおいわけ（追分）という所があり、そこは上街道と出羽街道が分かれる所だったので。7/1尿前の関、ここは本来最上藩との軍事的な関所で旅人が通過することはほとんどなく、しかも、芭蕉はもともと小野田のほうの鍋越峠と通って山形に行く予定だったので、通行手形を持っていなかったために通過に苦労したそうです。関所通過後の薬師坂、小深沢、大深沢が大難所で、そこを通過した後の封人の家で詠んだのは「蚤虱 馬の尿する 枕もと」でした。ということ、芭蕉と丁度同じ時期に尿前の関からの大難所を歩くことになりました。



国道47号線からちよっと入り、江戸時代

鳴子温泉郷 おくのほそ道



の面影を残す関所の前で、早速準備して出発。凜とそびえる杉林の静寂の中を歩き始め、芭蕉も歩いたんだなあ〜とノスタルジックな気分浸っていたところ、車の音で現実に戻されました。国道47号線を横断するのです。横断歩道もなく、交通量の多い時には、渡りに苦労するかもしれません。そして、難所の薬師坂②は、やはりとても急な石段で、当てもこのようであったのなら草履では大変だったことでしょう。坂を登った上はアスファルトの道路、ここは旧鳴子スキー場と鳴子けし館を結んでいる道路でした。やがて薬師坂の由来になった薬師堂の跡があり、近くに斎藤茂吉の句碑③（茂吉がここを歩いた時に芭蕉と思いを共有したという意味だと思います）もありました。しばらく道端に蕨が生えている道を道なりに歩いていると、やがて、花淵山登山口、花淵山には国設花淵山スキー場がありまして、小さい頃いつも団体スキー大会が開催される憧れのスキー場でした。バブル期にゴンドラが設置されてから鳴子スキー場と名を変え、夏には芝生のグレンデの中央に白樺のある通年のリゾートでしたが、バブル崩壊とともに閉鎖。久しぶりに見たグレンデには、白樺の白い幹がちよっとしか見えないくらい雑草が生い茂っていました。「夏草や スキーヤーたちが 夢の跡」。



前原先生 小深沢にて

中に見事な溪流があり、夏の暑い時には、スイカや飲み物を冷やしたら最高！と想像してみました。そしてその先には、急峻な九十九折り。足に不安な人はこの秘境まで十分かもしれません。九十九折りの途中、わさびを見つけて噛んでみると、青臭いものの香りはやっぱりわさびでした。九十九折りを終えると、木漏れ日のさす雑木林の道になりました。フィトンチッドたっぷり。松尾芭蕉も328年前にここを通ったのです。九十九折りを越えてほっとしたことでしょう。もうすぐ3番目の難所大深沢ですが時間の関係で今回はここまでとなりました。

国道47号線に戻る途中に、「ふるさとの森」がありました。広い芝生の緑地でトイレ・水道もあり、子供を思いっきり自然の中で遊ばせたい時や、都会の喧騒に疲れ緑が恋しくなった時にはおすすすめです。

今回の企画、地元再発見です。歩いた中で、九十九折りは大変ですが、ちよっと頑張つて松尾芭蕉にも思いを馳せながら、「秘境」から「ふるさとの森」コースがおすすすめです。夏は熊・蚊などの対策も忘れずに。

取材協力：前原歯科クリニック 前原院長

国保からのお知らせ

組合会議員及び役員の新たなメンバーです

任期満了に伴い、平成29年度、平成30年度の担当となる当国保組合の組合会議員及び執行部役員をご紹介します。

< 役員 >

役職名	氏名
顧問	吉田 直人
理事長	細谷 仁憲
副理事長	村上 正博
常務理事	佐藤 勝
理事	宮澤 幸久
//	新沼 康弘
//	三浦 啓伸
//	山田 真
監事	川村 皓雄
//	関 直和

< 組合会議員 >

支部名	氏名	支部名	氏名	支部名	氏名
仙台	千葉 智	仙台	木下 英次	角田	大久保禎宏
//	佐藤 修久	//	金野 俊之	石巻	植木 裕行
//	宇根岡 實	//	柴崎 浩一	//	沼倉 勝美
//	西本 根培	//	二宮 孝朗	//	古藤野寿広
//	千葉 喜之	//	菊地 賢	大崎	守安 克明
//	須藤 圭一	塩釜	渋井 舜	//	青田 弘
//	沼田 憲男	//	吉田 正行	//	高橋 邦明
//	長谷 剛史	岩沼	仲島 一郎	登米	浅野 正巳
//	田中 善実	柴田	大友 陽一	栗原	川井 一行
//	佐々木寛成	白石	谷津 善昭	気仙沼	菅原 恭

2年間、よろしくお願い申し上げます。

ホームページのリニューアル



2017年7月25日(火)から、ホームページをリニューアルしましたので、お知らせいたします。

今回のリニューアルでは、より見やすく、親しみやすいホームページを目指して、デザインやメニュー構成を見直しました。

これにともない、ページのURLが変わりましたのでブラウザの「お気に入り」「ブックマーク」などに登録されている場合は、新しいURLへの変更をお願いいたします。

新アドレス <http://miyashi-kokuho.com/>

今後も多くの組合員の皆様にご利用いただけるサイト作りを目指し、内容のさらなる充実を図り、より身近な情報提供を行ってまいりますのでご意見等お寄せくださいますよう、よろしくお願いいたします。

こんな質問があります！

Q 遠方で暮らしている子供が勤めを辞めたので生活費を仕送りしており、自分の家族として歯科医師国保に加入させたい。

A 国保は世帯単位であることから、住民票によりそれを確認いたします。従ってこの事例では、お住まいの市町村の国民健康保険に加入することになります。

心身の健康づくり——シリーズ⑦

社員が辞めない職場のコミュニケーション

『道経一体の習慣を』

地域社会への貢献と、共働者の家族をも想うことが経営の両輪と心がけて日々汗を流し、又その補充も忘れません!

院内で役立つ
良くなる
深い～お話

西多賀歯科クリニック
院長

佐藤 勝



組織開発コンサルティング・社員研修
ユア・ベスト・コーチ株式会社
代表取締役

宮崎良徳

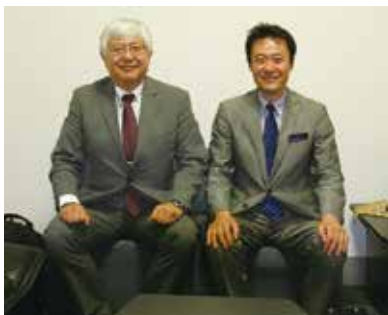
スタッフが働き続けられる環境を

宮崎 先生、今日は歯科医院における健全経営についてお話を伺えたらと思っております。宜しくお願ひ致します。

佐藤 はい、私の話が役に立つのか分かりませんが、自分の経験を率直にお話させて頂きます。

宮崎 ありがとうございます。早速ですが医院の運営について日頃意識されていることはありますか？

佐藤 はい、そうですね、うちは太白区にあって地域の連携が強い場所なので患者さんもスタッフも近所の方が多いです。遠方からのアクセスがそれほど良くないという面もあってスタッフが遠くから来てくれることはほとんどありませんので、寮を準備したりして入って頂いた方が働きやすいように気を使っています。その一つが産休と育休の制度を取り入れていることで、だからなのか10年以上働いてくれているスタッフと既婚者が多いのが特徴ですね。保育所の問題などで長い方だと復帰までに一年半くらい掛かるのですが、それでも辞めずに続けてくれる方がいるので昔から実施しています。



宮崎 産休と育休ですか？歯科医院さんには珍しいですね。

佐藤 そうかもしれませんが、やはり働き続けて頂くのが一番です。あと土日診療をしている定休日は祝日だけでスタッフはローテーションで入ってもらっているのですが、規模に比べるとスタッフを少し多めに雇用しています。収益面では厳しい面もあるのですが、急にお子さんが熱を出して休みになってもフォローし合える体制はできていると思います。

朝礼、会議もやらないんです

宮崎 なるほど、それは働きやすいですね。他にスタッフのために意識していることはありますか？

佐藤 そうですね、やはり女性が多いので私では対応しきれないこともあると感じていて、例えば患者さんから厳しいことを言われたりして精神的に落ち込みすぎないように気に掛けています。実際には事務長をしてくれている妻に任せきりなのですが、スタッフの愚痴を聞いてもらったり、『事務長に言うからいいです』とか言ってもらえると返って安心しますね。朝礼とか会議もほとんどやらないのですが、逆に問題が起こった時にその都度話し合う雰囲気があるので、その辺の風通しは良いのではないのでしょうか。

宮崎 それは素晴らしい仕組みですね。医院とし

てのサービスの質に関して大切にしていることはありますか？

佐藤 はい、とにかく出来ないことを隠さないように徹底しています。他院でよくやっているような症例だと「出来る」と言いたくなるのですが、やはり地域に根差していますので失敗が起こると広まってしまう恐れがあります、問題になりそうな症例は他の専門医を紹介する等しています。あと土日診療をしていると私一人では対応しきれないので代診の先生に何人か入って頂いているのですが、そうなると院長先生を希望される患者さんのご要望にお応えできないこともあるので、そういう点も最初に来れないこととして正直にお伝えしています。それを理解して通って頂けると、逆に代診の先生を気に入って頂けたりということもあるのです、とにかく出来ないことを無理に受けるのではなく、我々のできる範囲内のことをつつなく行うように徹底しています。何年も通い続けて頂けている患者さんが多いのはそういう対応のお蔭もあると思います。



宮崎 サービスの範囲を限定することでスタッフや代診の先生も安心して働けますね。これまで20年以上安定経営されている理由はその辺にもある

のかなと思いますが、地域の方々に愛される医院になれたポイントとして他にお感じになることはありますか？

歯科医師会の役割がきっかけに

佐藤 そうですね、まだ足りない所だらけなのですが、改めてそう聞かれて思うのは歯科医師会の役割をお引き受けさせて頂けたことが大きいと思います。



地域医療の在り方を学べることで視野を拡げられましたし、役割を持たせて頂いている限り後ろ指を刺されることのないように質を高める意識を持てるようになったのかもしれません。あと歯医者者として開業した時から社長ですから事業主としての人格形成ができる前に偉くなったような錯覚を覚えてしまうことってあると思うのです。でも役割に就かせて頂いたことで私より素晴らしい先生がたくさんいらっしやって、自分なんかまだまだと思えた時に『治療させて頂く』というサービス業としての感覚が養われたと思います。

宮崎 それはとても大事なことです。今後更に地域の皆さんのお役に立つ上で必要になりそうなことはありますか？

佐藤 社会全体の高齢化が進んでいった時に歯医者も地域医療者としての意識を持つ必要があるのかなと感じています。現状は助成制度が無いので実現が難しいですが、在宅診療の充実は考えていかなければならないと思います。今やろうとする昼休みに行うしかなかく、働き方改革を強く言われている社会背景を考えるとスタッフの労働条件を守ることが重要なのでちょっと難しいですね。でもせっかく地域に根差した歯科医院を運営させて頂いているので、本当に地域の方の役に立つ事業を実現していきたいと思っています。

宮崎 確かにそのような取り組みが必要になってくる時期が近いと感じますね。本日は色々とお話を伺わせて頂きましてありがとうございました。先生が理想とする医療を実現される日が来ることを楽しみにしています。

■対談雑感

お話を伺っていて先生は本当に実直な方だなと思いました。収益性を度外視して患者さんとスタッフの皆さんが心地よい環境で過ごせることを最優先で考えられています。

地域医療についても本気で考えられていて、今後益々高齢化が進んでいった時には本当に必要になってきます。是非歯科医師会で役割を務められているうちに賛同者を募って実現の準備を整えて頂けたらと思います。穏やかな語り口調の裏に感じる熱い想いが印象的な先生でした。