

統括保健師に あらためて問う しまねの地域保健

益田保健所

中本 稔

自己紹介(2019) 私の生きざま

出身 1960年 和歌山県生まれ

専門 地域保健、疫学、ヘルスプロモーション(健康づくり)

産業保健(振動障害、働きざかりの健康づくり) ← どうして振動障害？

学歴 1986年 愛媛大学卒業 ← どうして愛媛か？

1990年 同大学院修了 ← どうして大学院か？ 公衆衛生か？

職歴 1990年 愛媛大学(公衆衛生学)

1991年 山口大学(衛生学) ← どうして山口か？

2003年 山口県立大学(看護) ← どうして看護学部か？

2006年 広島市東保健センター長 ← どうして広島市か？

2010年 同市保健予防担当課長 → 本庁では震災支援も

2012年 島根県へ(浜田、県央、益田) ← どうして島根県か？

ブログ <http://kenko-shimin.cocolog-nifty.com/blog/> 「健康市民」

自己紹介 <http://jn4sng.eco.coocan.jp/profile.html> 「中本さんち」検索

「私の生き方を変える出会い」

第65回青少年読書感想文全国コンクール
応募作品から

これまでを振り返って

公衆衛生医師としてめざすもの

「幸せに地域に暮らすこと」

生涯とおしての健康はそのための必要条件

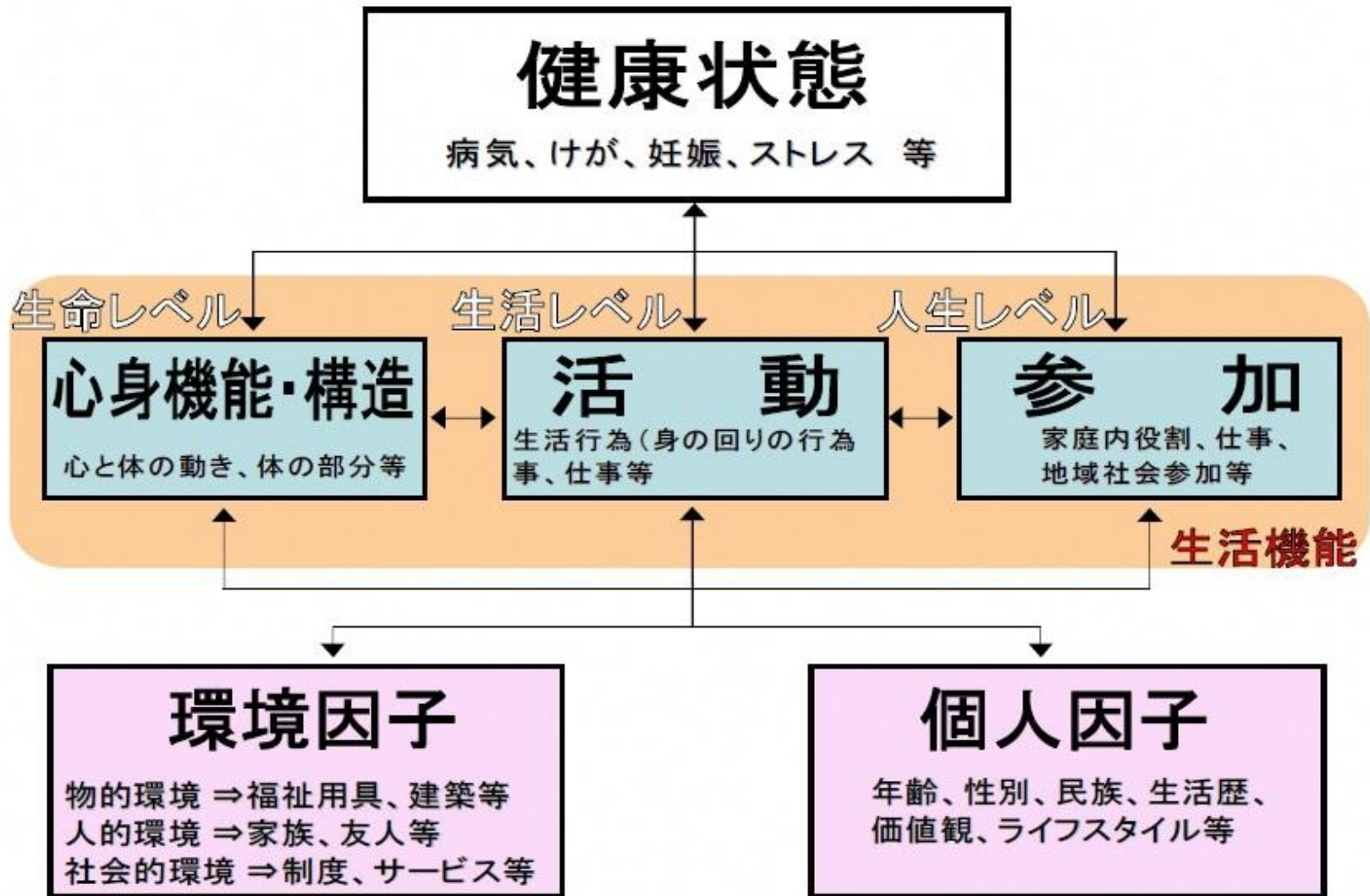
健康格差につながる

健康の社会的決定要因(SDH)をコントロールしたい

* WHOでは

社会的な因子、個人に起因しない構造的な要素。

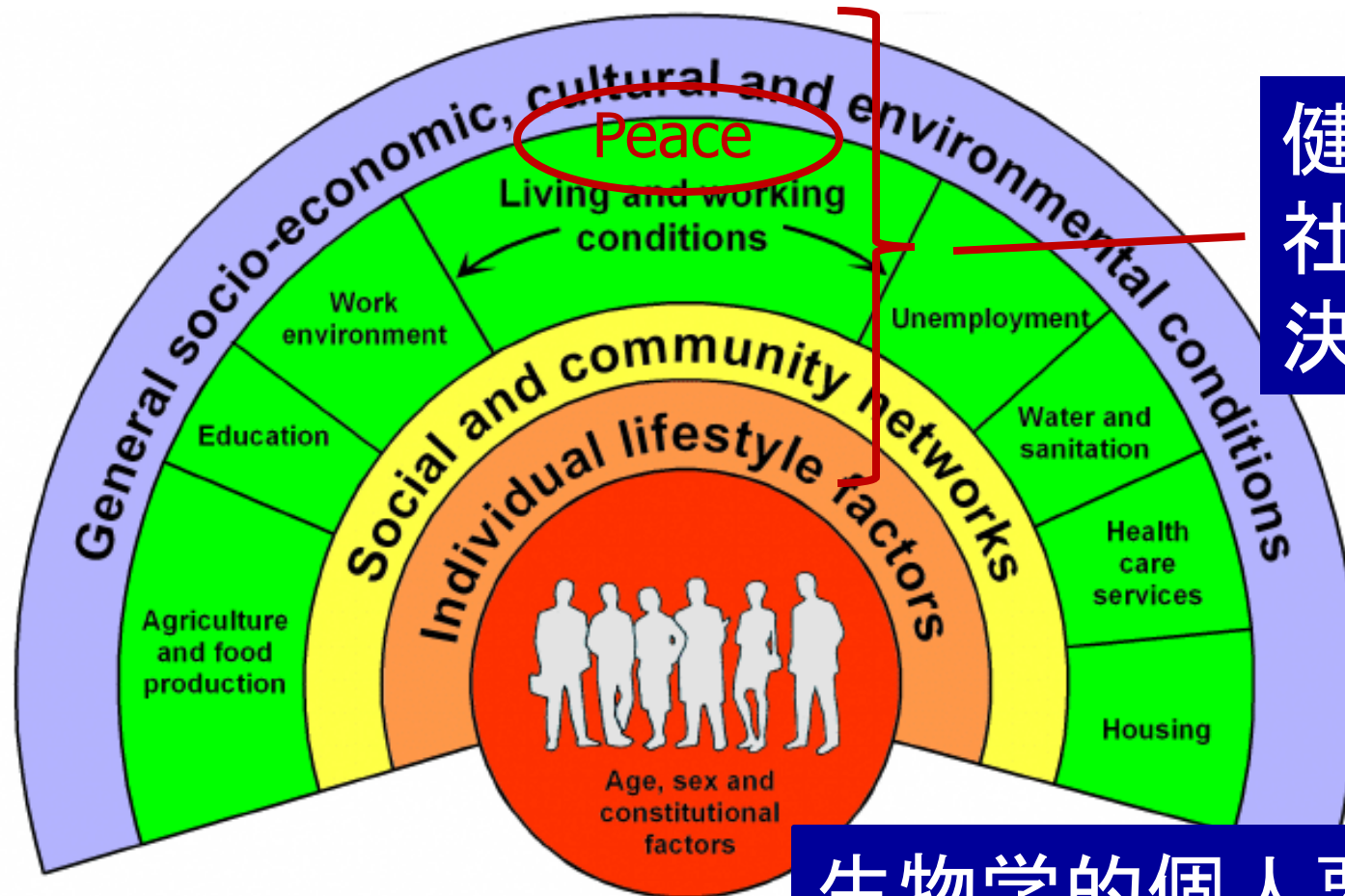
生活機能モデル ICF(WHO)



Social Determinants of Health

Rainbow Model (Dahlgren & Whitehead 1991)

→ 医学教育モデル・コア・カリキュラム(2017)

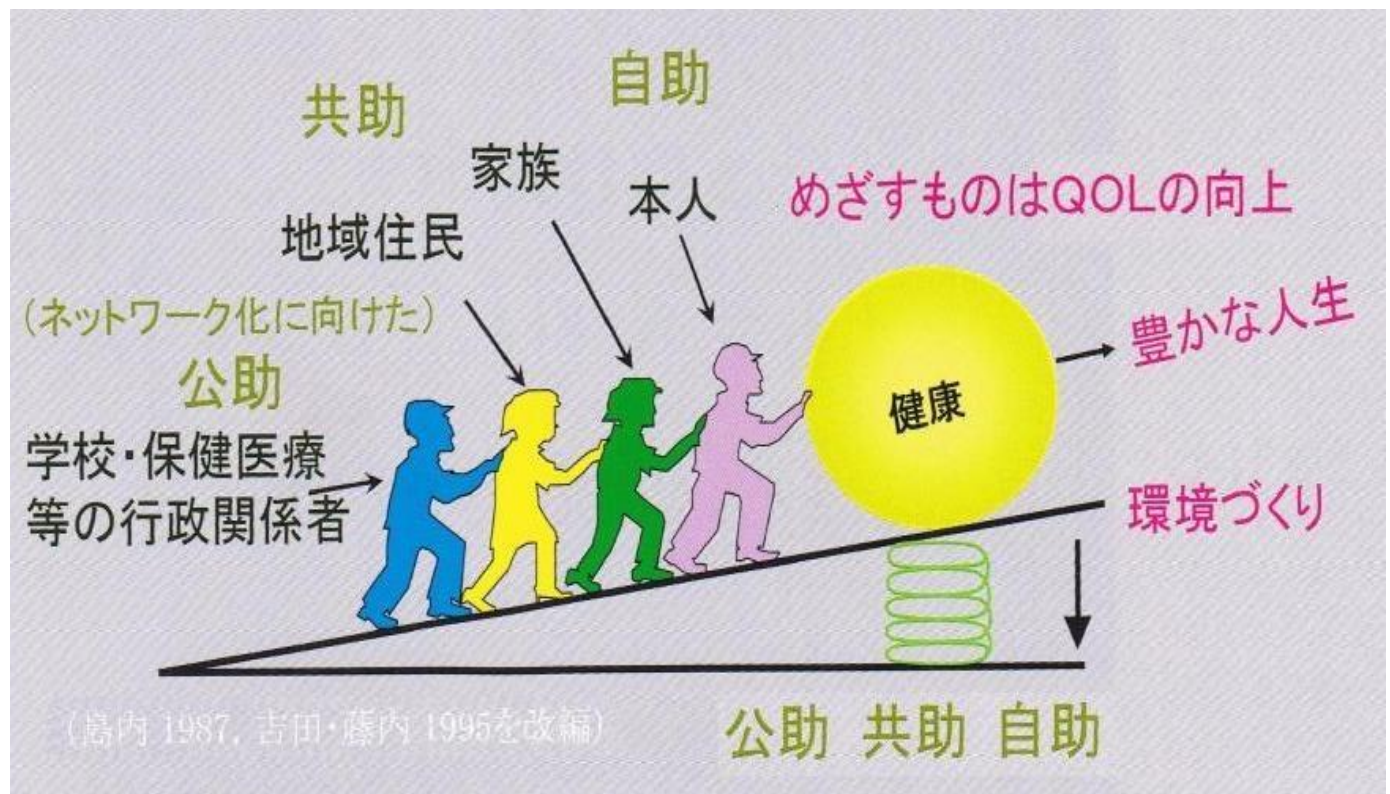


健康の
社会的
決定要因

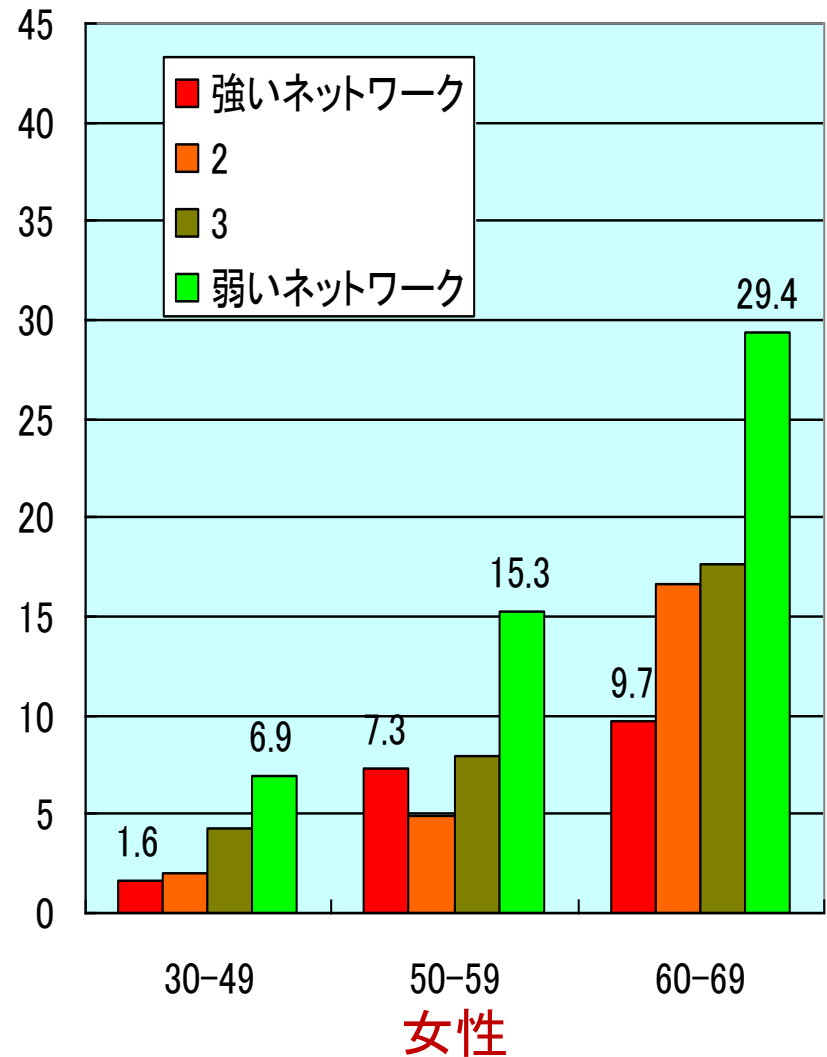
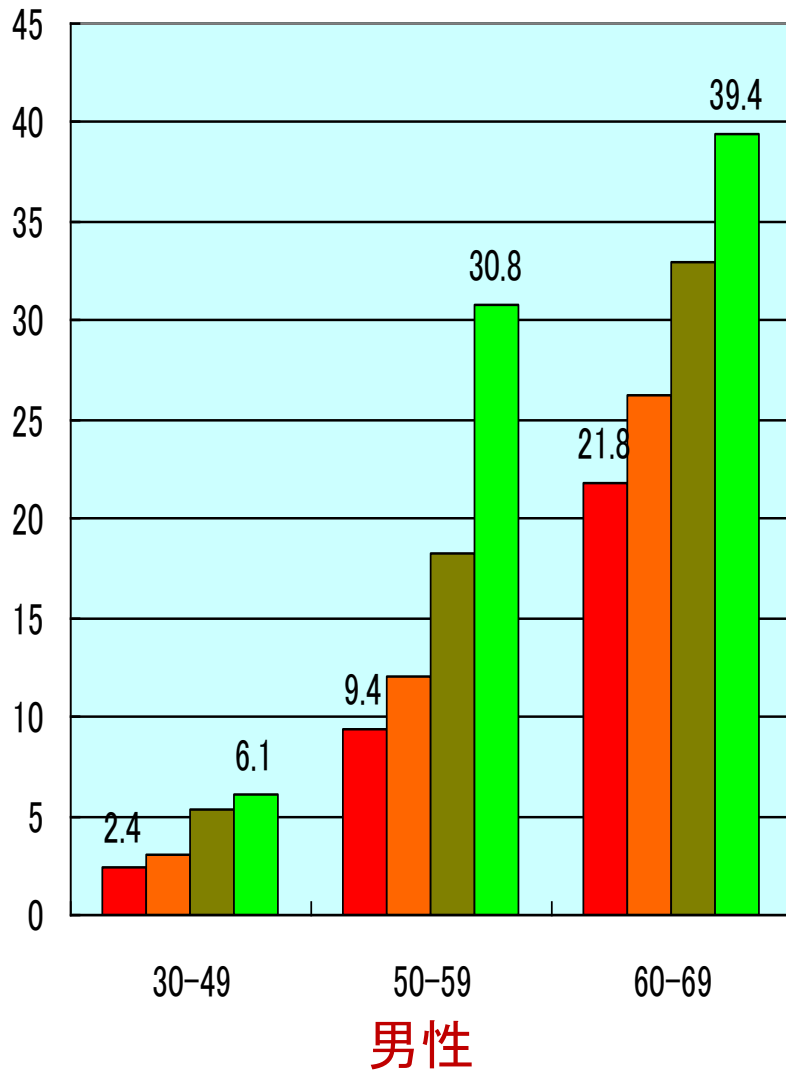
生物学的個人要因

ヘルスプロモーションとは
人びとが、自らの健康とその決定要因を
コントロールし、改善することができるよう
にするプロセスである。

(Kickbusch(1984), **バンコク憲章(2005)**)



社会的ネットワーク指標別にみた性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)



幸福とは？

幸せだなあと思う瞬間は？

ある日のデザート



サイコーの人生は 小さな幸せの積み重ね 3A

Attitude 態度

どうせ時間を過ごすなら、楽しくなる態度・行動を選択。
類は友を呼ぶ。「健康になるぞ」の唱道も近いかな。

Awareness 気づき

身の回りの出来事、とくに嬉し楽しい出来事を感じる
感覚。

身近な人が幸せ発信している、そんな関係性。

Authenticity 自分らしさ

ポジティブな自分を認識すること。自己効力感に近い。

自分を意識すると(自分にはないものを持つ)他者にも敬意。

田舎のある風景



Q これを見てどう思いますか？

1. おいしそう、食べごろまでまだまだ
2. 柿取り、皮むき、ひも通し、つりさげ大変だったろう
3. サルやカラスが来ないか
4. 板壁に柿色はとてもきれい

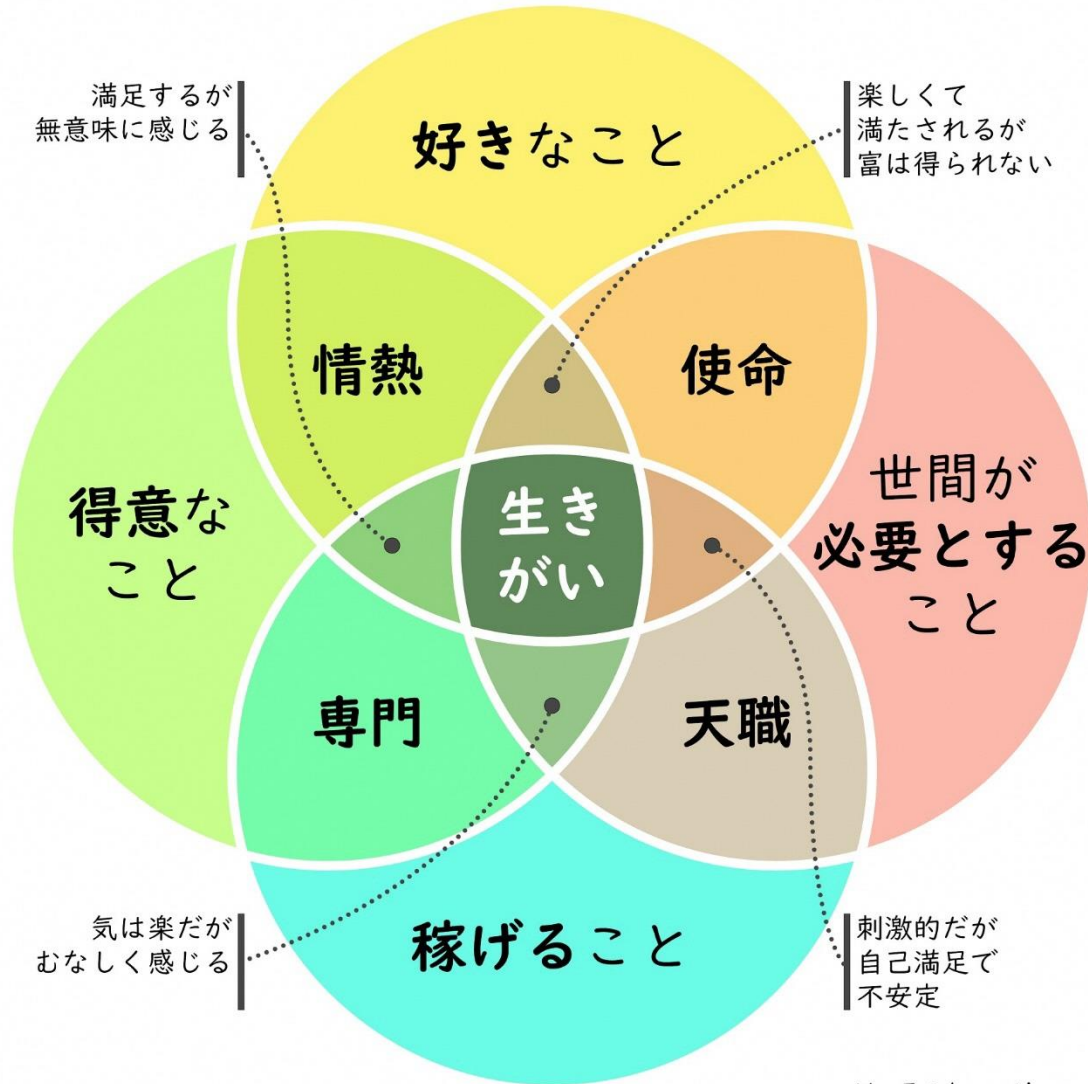
ブログ <http://kenko-shimin.cocolog-nifty.com/blog/>「健康市民」

上機嫌の作法（齋藤孝）

- 上機嫌は身体も、こころもオープンにする
- 上機嫌は「自分が好き」「吹っ切る」の表れ
- 知性のある上機嫌をめざす

- 話の前に、ハイタッチと拍手
- ice breaking はよく使われる
- 相手のことばにすばやく反応

生きがいとは何か

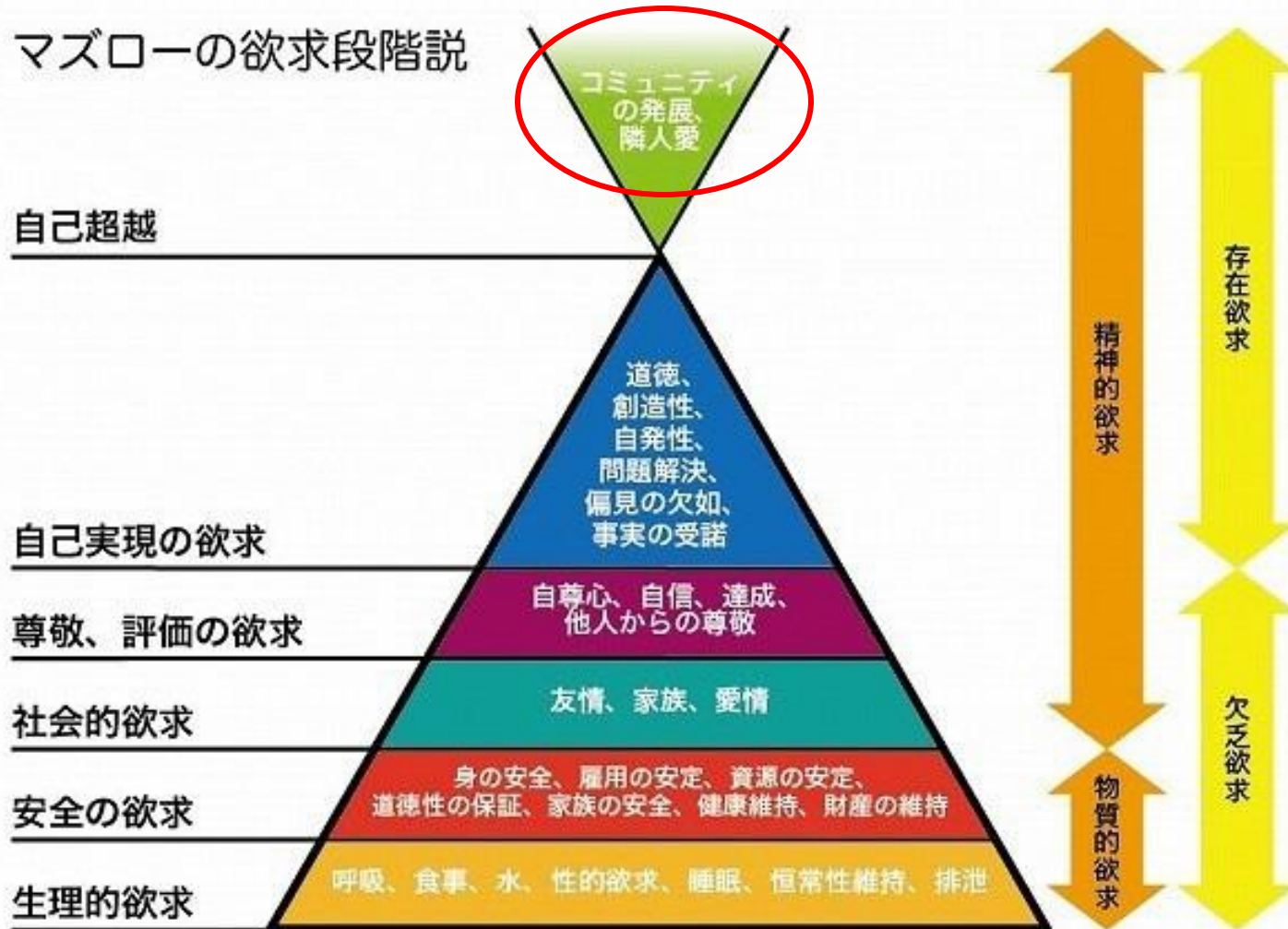


ソース：dreamstime

元画像：TORONTO STAR GRAPHIC

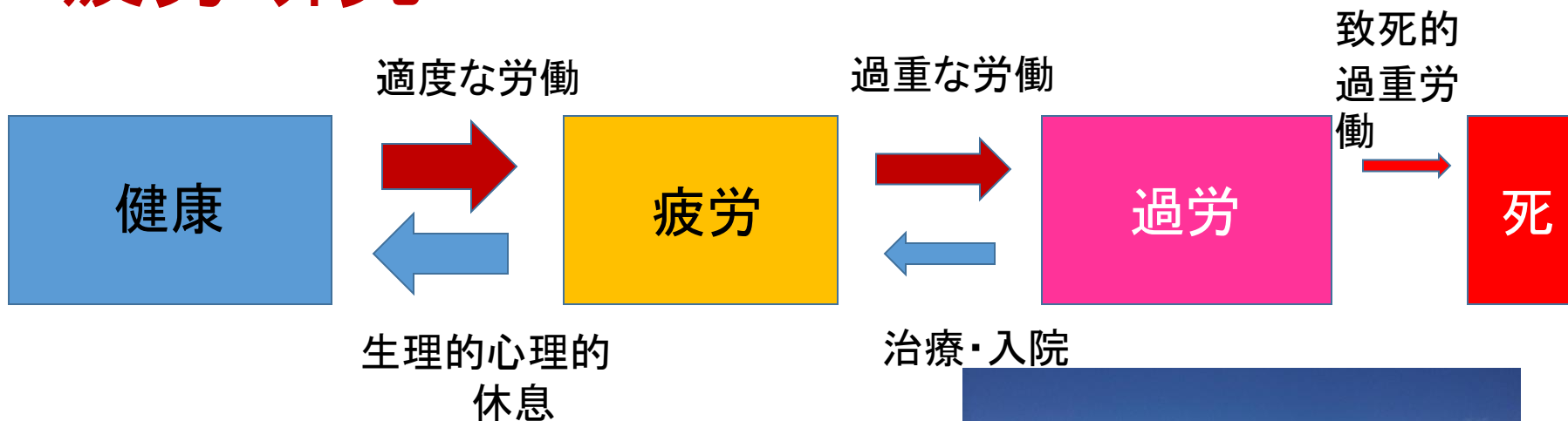
日本語化：@masagool

自己実現の欲求Self-actualization needとは？ (その人の才能や潜在能力に応じて) できることを具現化する (岩室2019)



産業医として

疲労研究 ILO



- 労働の再生産は
生活時間と睡眠時間
「睡眠負債」
「インターバル11時間規制」



過重労働対策（循環器疾患、うつ・自死予防）の例

- 労働時間の規制（労基法）
- 過労死の労災（業務上疾病）認定
 - 2～6月間 45時間/月で関連高まる。（所属長面談）
 - 直前100時間/月 または、
 - 2～6月間 80時間/月で関連高い。（個人面談）
- うつ対策
 - 自己、ライン、所内、そして所外専門家
- 過労死等防止対策推進法（2014）
- メンタルヘルスチェックの義務化（2015.12-）

長時間労働だけではなく、休息がないことが「過労」になる

■従来の労働時間規制



➡ 労働時間の上限を規制

■勤務間インターバル制度



➡ 勤務と勤務のインターバル
(連続休息时间)を規制

←
11時間のインターバル
→

24時間につき最低連続11時間の休息
7日毎に最低連続24時間の休息日

出典 労働者の疲労と勤務間インターバル 労働安全衛生総合研究所
https://www.jniosh.go.jp/publication/mail_mag/2015/81-column-2.html

現在の規制「時間外勤務」時間との関係は？

■週5日勤務（8時間労働+1時間休憩+片道1時間の通勤）の場合

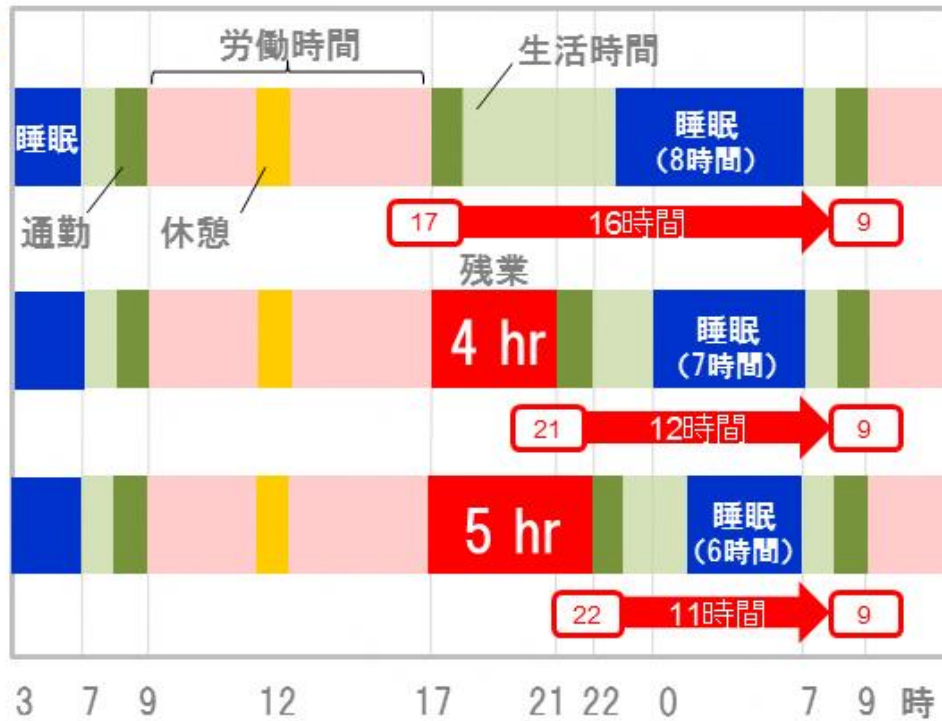
勤務間インターバル

16 時間
(14 時間)

※カッコの中は
通勤時間を引いた時間

12 時間
(10 時間)

11 時間
(9 時間)



月残業
(月20日勤務の計算)

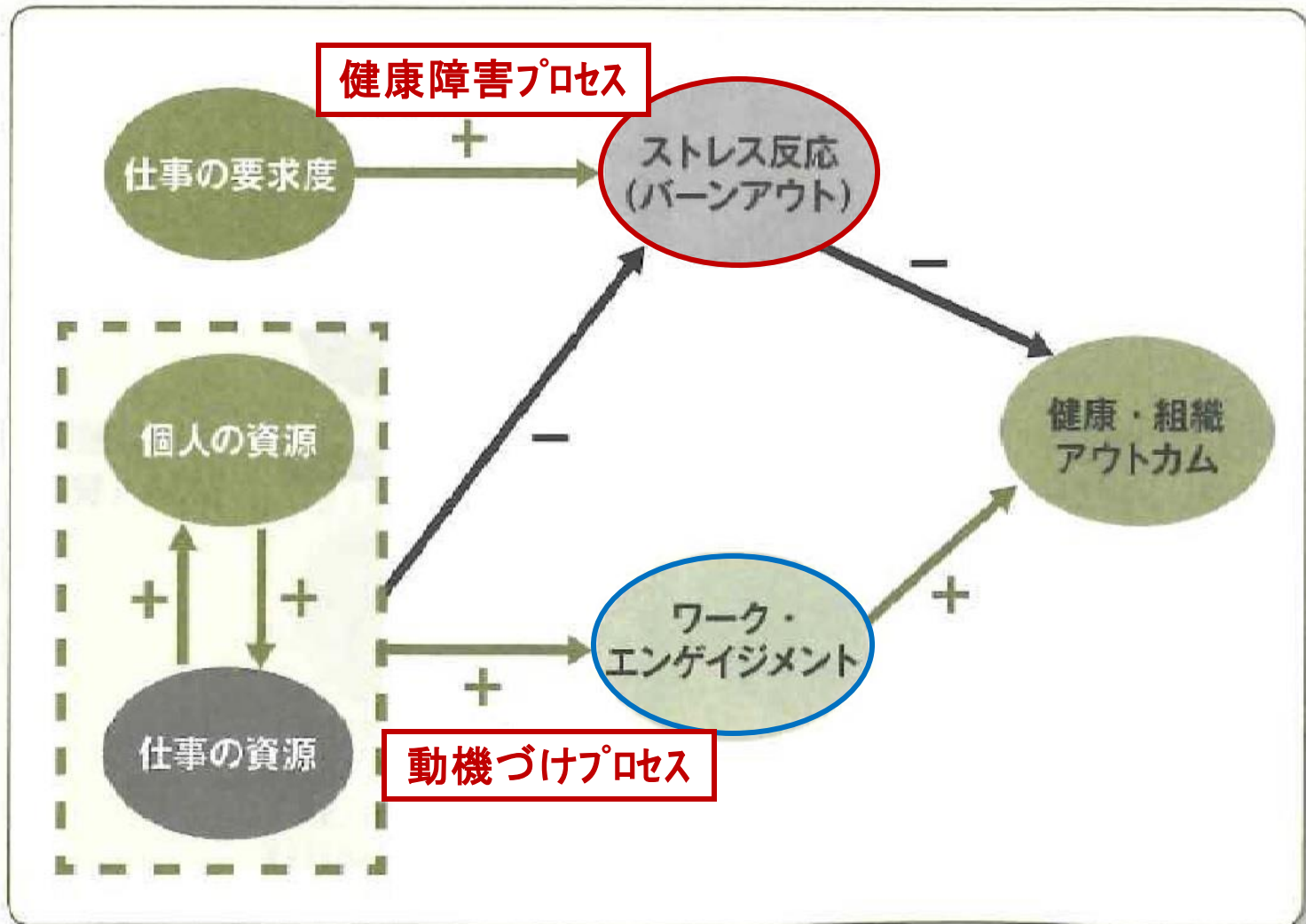
0時間

80時間

100時間

仕事の要求度—資源モデル (島津、2014)

仕事の要求度—資源モデル



ストレス対処能力 首尾一貫感覚

SOC (Sense of Coherence) (Antonovsky 1979)

人の身に染み付いており変動するものであるが、
持続する(3つの)確信(感覚)により表現される社会(生活)規模の志向性
筋道が通る、訳がわかる、腑に落ちるという一貫性

①把握可能感(わかる)

自身の内外で生じる環境刺激は、予測と説明(理解)が可能なものという確信
「この先はどうなる」等、ストレス状態を落ち着いてみる事ができる感

②処理可能感(できる)

その刺激がもたらす要求に対応するための資源は いつでも使えるという確信
ストレスへの対応や処理方法が何かしらある、なんとかやれる感

③有意味感 (前向き)

そうした要求は歓迎すべき挑戦であり、心身を投入し関わる価値があるという
確信

ストレスへの対処のしがいも含めて、やりがいや生きる意味を感じる

しまね、益田は、
幸福な地域だろうか？

地域を意識する

地域 (region)

1. 地表面の一部である。
 2. 固有な場所的關係をもつ。
 3. 空間的な拡がり (spatial extent) をもつ。
 4. 隣接の空間から区別される。
 5. より大なる地域の部分である。
- 「何らかの意味で一体性をもつ (まとまりがある)」

出典 木内信蔵 (東大) 「地域概論-その理論と応用-」
Wikipedia「地域」

地域医療community medicine

Primary Health Care (アルマ・アタ宣言)

- Primary health care is essential health care based on practical, scientifically sound and socially acceptable methods and technology made universally accessible to individuals and families in the **community** through their full participation and at a cost that the **community** and country can afford to maintain at every stage of their development in the spirit of self-reliance and self-determination. (WHO 1978, Declaration: VI)
(現実的で科学的妥当性があり社会的に許容可能な方法論と技術に基づいているもの、コミュニティにおいて個人・家族の完全な参加をとおして個人家族に受入可能にするもので、自己肯定・自己決定の精神に基づいてすべての成長世代において、コミュニティ・国が維持することが可能なコストで進められる)
- 住民が主体的に利用可能で、
自己肯定・自己決定が高まるようなすべての世代に
地域や国の単位で仕組みが維持できる
- 文化、宗教、趣味の集まりも**Community**

地域への愛着尺度

(酒井ら、日本公衆衛生誌、63(11)664-674、2016)

対象 東京近郊 n=583、平均年齢60.4±5.4才、男44.9%女55.1%

持ち家(戸建59%、集合33%),賃貸(戸建0.7%、集合7%)

居住平均21.6±12.9年

地域愛着の尺度4軸(因子分析)

「居場所・役立ち、生きるための活力」この地域で元気、楽しみ、生きがい

「関係」人とのつながりが大切、挨拶世間話、行事

「安心・居心地」自分らしく暮らせる、安心、居心地良い、大切な思い出

「誇り」町を良くしたい、良さを守りたい、住民であること誇りに思う

4軸はそれぞれ、

「ソーシャルサポート」「居住年数」「持ち家」「地域活動への参加」と相関($p < 0.01$ 、 $p < 0.001$)

大規模災自然災害後の被災者の健康問題と「健康生成論」

波平恵美子「災害時に注目されるべき健康生成要因」保健医療科学 68(4)292-300,2019

- ①個人の生命を危険にさらし、ときには生命を奪い、
- ②生存のための住居とその内部に備えられていた生活必需品である食料・衣料・医薬品・生活道具など日用品を損失させ、
- ③個人にとってきわめて重要な存在である家族・親族・友人・地域社会の人びとのいのちを奪い身体を傷つけ、
- ④それによって相互扶助と精神的よりどころであった人間関係が大きく損なわれ、
- ⑤医療サービスをはじめ様々なサービスを受ける権利を奪い、
- ⑥交通や通信の手段を奪い、それによって外部とのコミュニケーションを不能にし、
- ⑦見慣れた景観—それは人びとの生活世界そのものであり精神的情緒的安定をもたらす大きな要因のひとつである—を一変させ、
- ⑧生きていた手がかりになるべき、家庭内であればアルバムや生活備品、地域であれば墓地や寺院、神社などが失われるか形が大きく変わり、
- ⑨農村や漁村であれば、生産手段が大きく破壊され、その後、数年数十年の世帯単位・地域単位・行政体単位の経済状況を悪化させることになる。

これらは人びとが日常「健康生成」の資源として用いているものであるから、それが根こそぎ、あるいは大部分が失われるということは、健康生成の手段をうばわれることを意味するので、健康被害が多発するのは必然といえる。

保健所が取り組む
2025年の医療のあり方
医療構想と、
地域包括ケアシステム

医師確保(島根県、益田圏域) 島根県医師確保計画から

医学部入学

初期研修、後期研修

招く

赤ひげバンク、(地域)研修サポートあ(県中)

「親父の背中プログラム」(医師会)、**圏域PRDVD**

益田市医師歓迎事業

支える

代診医派遣、医療勤務環境改善支援センター、女性医師支援

病院長等会議、行政担当者連絡会、**医療を守る会**、

多職種連携研修等、医師寄宿舍等

育てる

自治医大、医学生奨学金(地域枠)、

研修医研修支援金、医学生支援、若手医師支援

(小中高向け)地域医療教育、職場体験

地域枠学生等意見交換会、総合医育成ネットワーク

家庭血圧の測定(JSH2019)

測定環境(診察室と家庭で共通)

静かで適当な室温環境。

背もたれ椅子に、足を組まずに座って数分安静。

会話しない。

測定前に喫煙、酒、カフェインを摂取しない。

カフが心臓の高さに維持できる。

測定回数

1機会に原則2回測定し、平均。

測定値はすべて記録。

測定方法 使用する血圧計の取り扱いを守る。

朝:起床1時間以内、排尿後、服薬・朝食前、座位1~2分安静後

晩:就寝前、座位1~2分安静後

追加:夕食前、晩服薬前、入浴前、飲酒前

評価対象

朝測定値7日間(少なくとも5日)の平均値。

夜測定値7日間(少なくとも5日)の平均値。

すべて個々の測定値。

高血圧の基準 朝晩いずれか $\geq 135/85\text{mmHg}$

正常血圧 朝晩それぞれ $< 115/75\text{mmHg}$

一般住民を対象にMedical LINKを用いた 家庭血圧管理状況と 関連要因に関する疫学研究

研究代表者 神田秀幸先生
(岡山大学大学院公衆衛生学)

①血圧測定 (オムロン社)

②活動量計 (同)

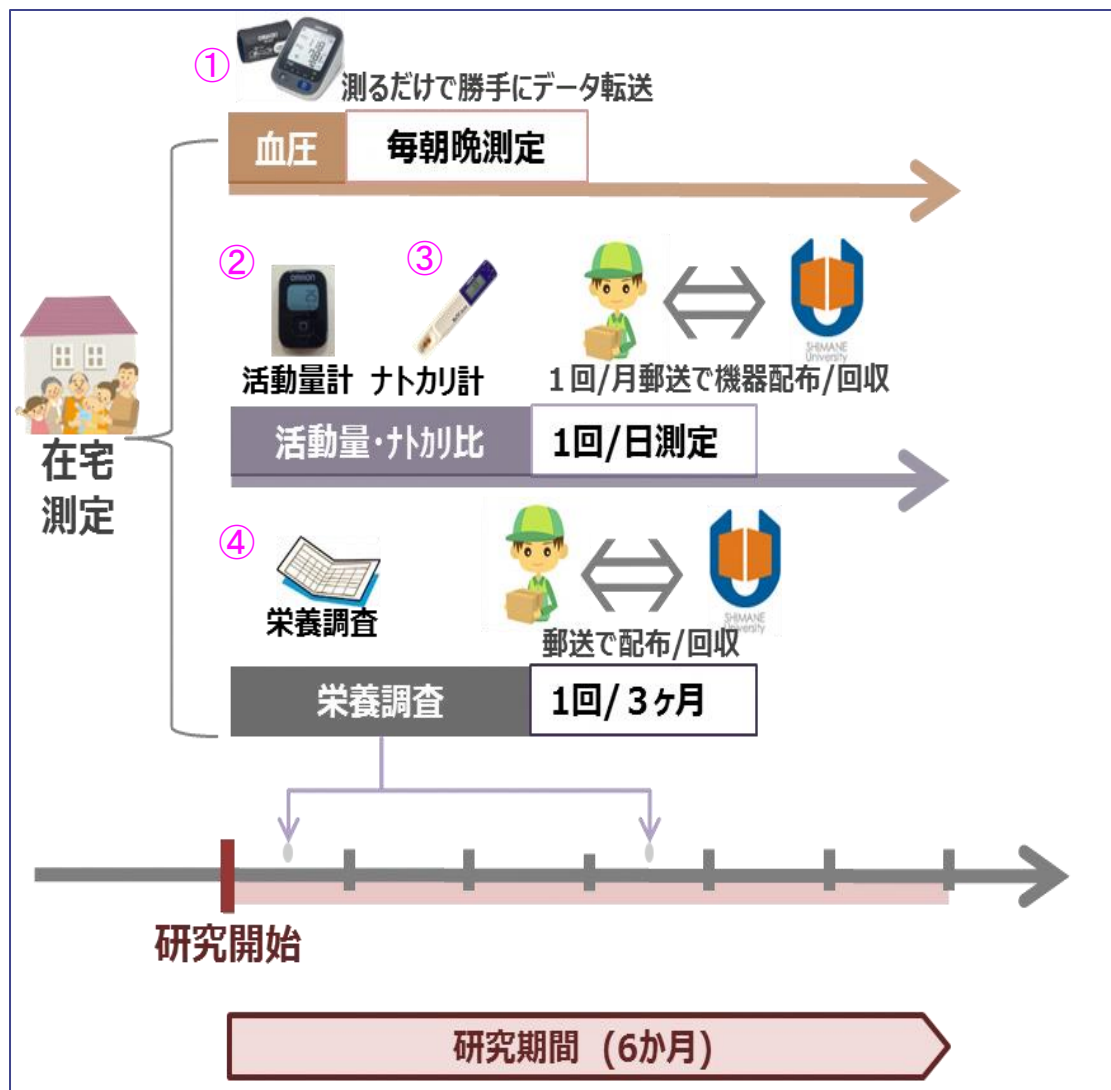
③尿Na/K計 (同)
(ナトカリ)

④栄養調査

簡易型自記式暦法質問票

評価指標は

測定結果、血圧変動の要因
測定継続率・ドロップアウト率
効果的な継続支援のしくみ



益田スマートシティ構想 IoT

ステップ1 (職域) からステップ2 (地域) へ

【ステップ1の検証】

測定結果、血圧変動の要因は？
継続率・ドロップアウト率は？
ドロップアウトの理由は？
効果的な継続支援とは？

【連携～産・官・学・医～】

大学：エビデンス・情報発信

企業：測定機器IoTの開発、CSR

医療機関：診療支援と疾患管理

保健所：取組みへの助言

【地域へ周知・啓発】

地域へ広く周知・啓発。「しなかやな血管を守る、つくる」
健康づくりの会と連携しながら、家庭血圧の習慣を広げる。

「七日間」

作

宮本容子・宮本英司

健康会議(国)
(働き盛り)

家族会議
から
人生会議(ACP)
へ

神様お願い この病室から抜け出して 七日間の元気な時間をください

一日目は台所に立って 料理をいっぱい作りたい
あなたが好きな餃子や肉味噌 カレーもシチューも冷凍しておくわ

二日目には趣味の手作り 作りかけの手織りのマフラー
ミシンも踏んでバックやポーチ 心残りが無いほどいっぱい作る

三日目にはお片付け 私の好きな古布や虹絹
どれも思いが詰まったものだけど どなたか貰ってくださいね

四日目には愛犬連れて あなたとドライブに行こう
少し寒いけど箱根がいいかな 思い出の公園手をつなぎ歩く

五日目には子供や孫の 一年分の誕生会
ケーキもちゃんと11個買って プレゼントも用意しておくわ

六日目には友達集まって 憧れの女子会しましょ
お酒も少し飲みましょか そしてカラオケで十八番を歌うの

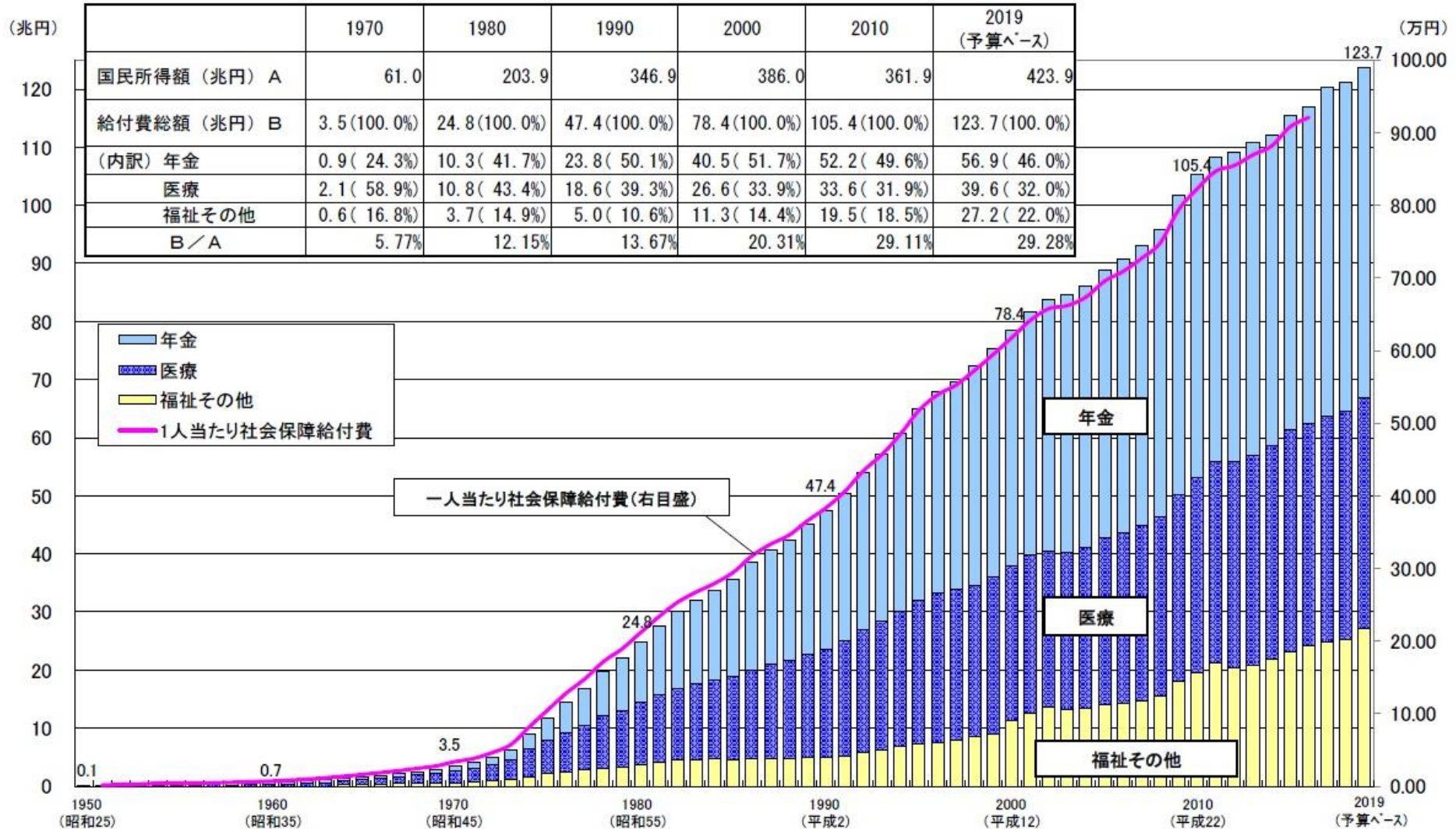
七日目にはあなたと二人きり 静かに部屋で過ごしましょ
大塚博堂のCDをかけて ふたりの長いおはなししましょ

神様お願い七日間が終わったら 私はあなたに手を執られながら
静かに静かに時の来るのを待つわ 静かに静かに時の来るのを待つわ

医療を守る？

話題提供から

社会保障給付費の推移

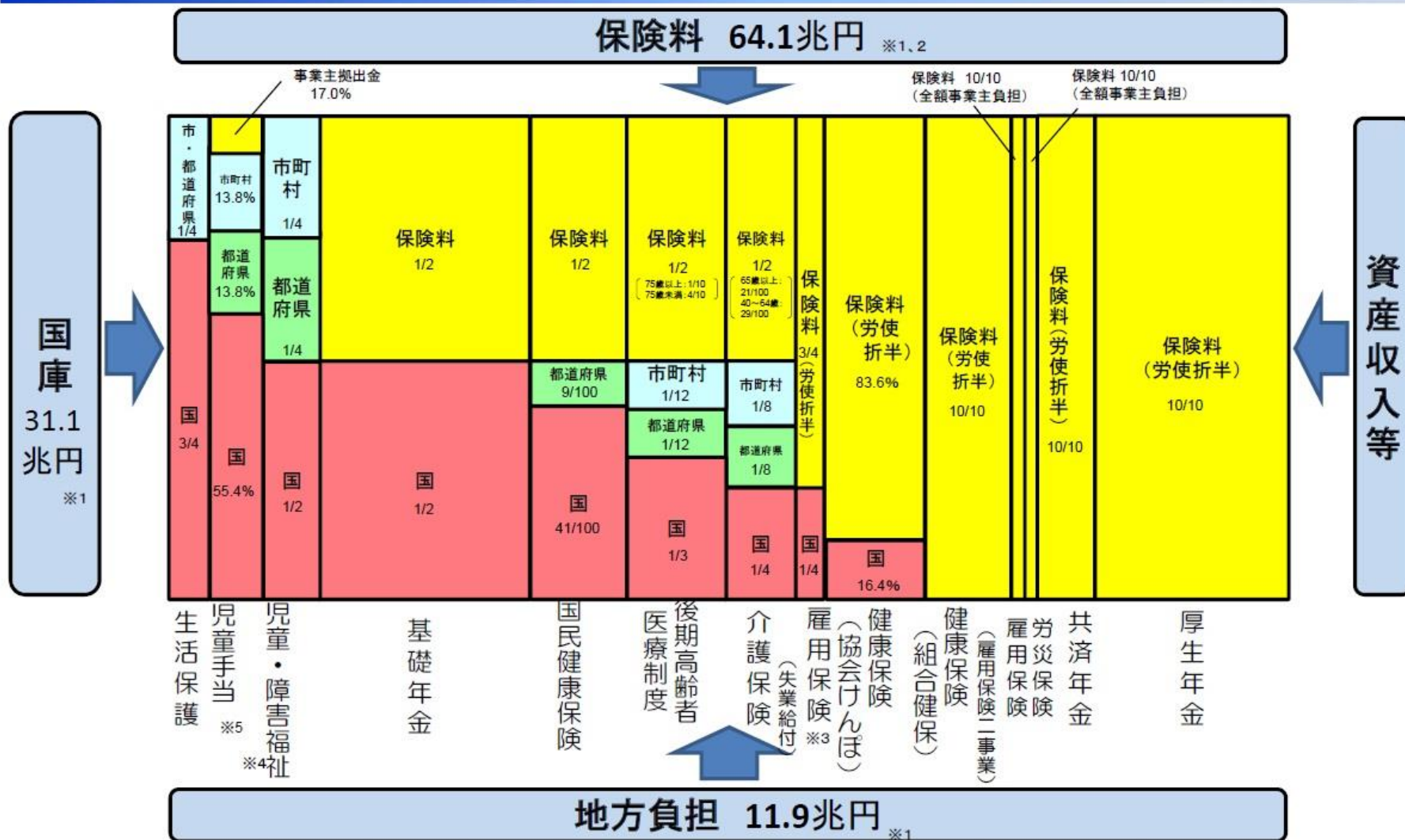


資料：国立社会保障・人口問題研究所「平成28年度社会保障費用統計」、2017～2019年度(予算ベース)は厚生労働省推計、

2019年度の国民所得額は「平成31年度の経済見通しと経済財政運営の基本的態度(平成31年1月28日閣議決定)」

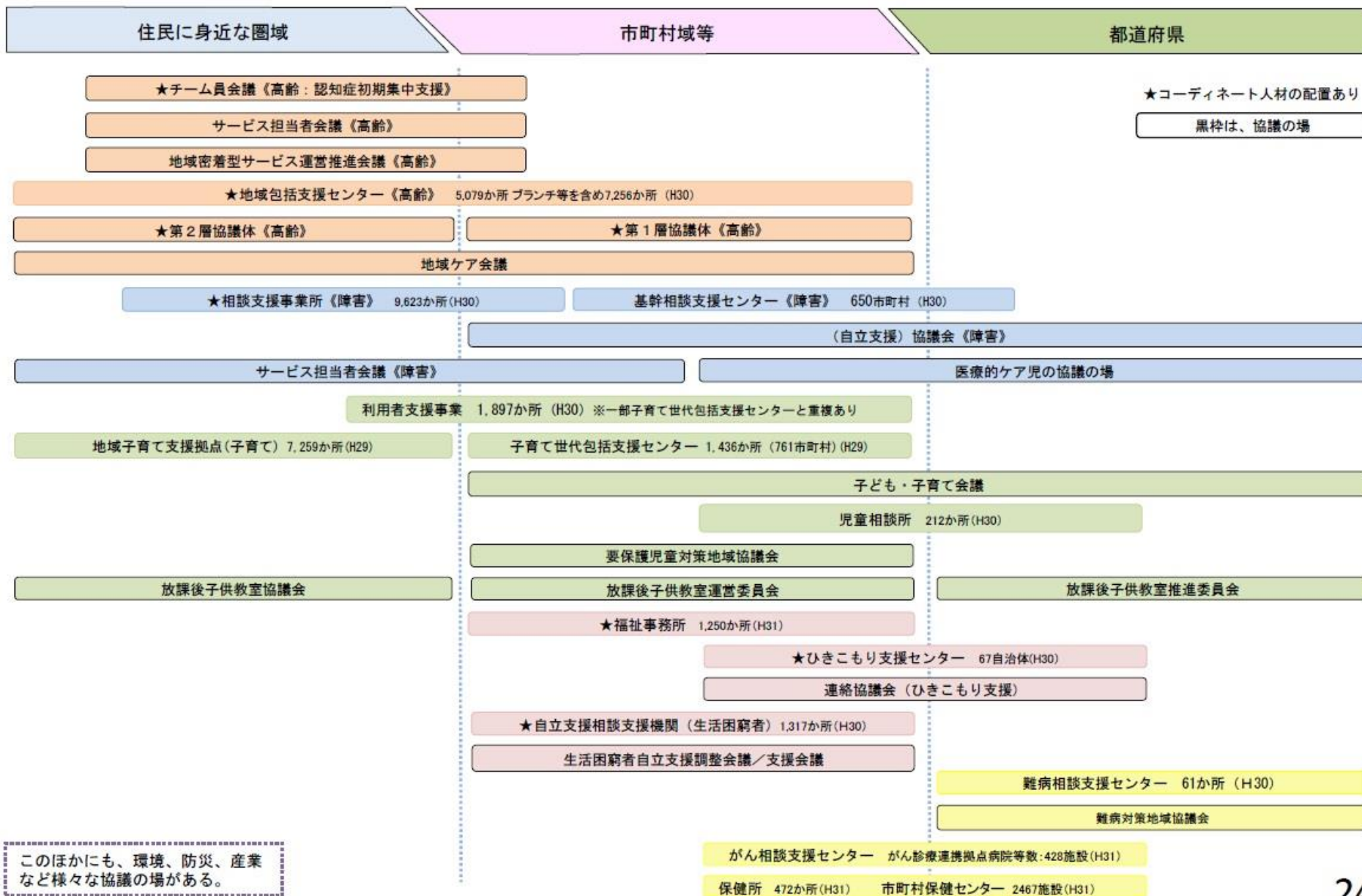
(注) 図中の数値は、1950,1960,1970,1980,1990,2000及び2010並びに2019年度(予算ベース)の社会保障給付費(兆円)である。

社会保障財源の全体像（イメージ）



※1 保険料、国庫、地方負担の額は平成26年当初予算ベース。※2 保険料は事業主拠出金を含む。※3 雇用保険(失業給付)については、当分の間、国庫負担額(1/4)の55%に相当する額を負担。※4 児童・障害福祉のうち、児童入所施設等の措置費の負担割合は、原則として、国1/2、都道府県・指定都市・中核市・児童相談所設置市1/2等となっている。※5 児童手当については、平成26年度当初予算ベースの割合を示したもの。

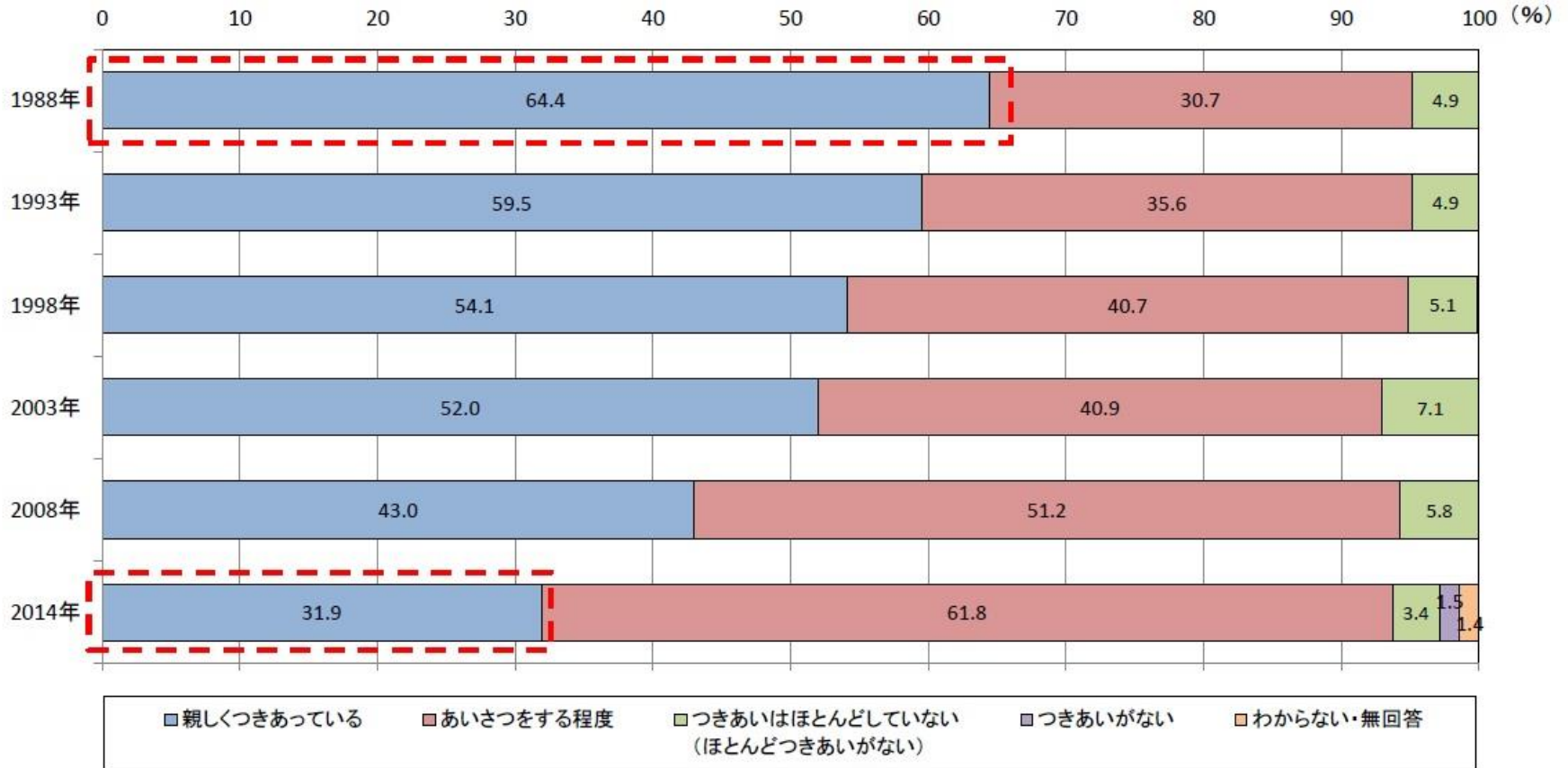
地域力強化をとりまく様々な資源と地域における協議の場



このほかにも、環境、防災、産業など様々な協議の場がある。

高齢者の近隣とのつながりの状況

○ 60歳以上の男女を対象にした調査では、近所の人たちと「親しくつきあっている」としている者の割合は1988年から2014年で半減しており、高齢世代の地域のつながりも希薄化する傾向にあると考えられる。



資料：2008年以前：内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」、2014年：内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」

注1) 対象は60歳以上の男女

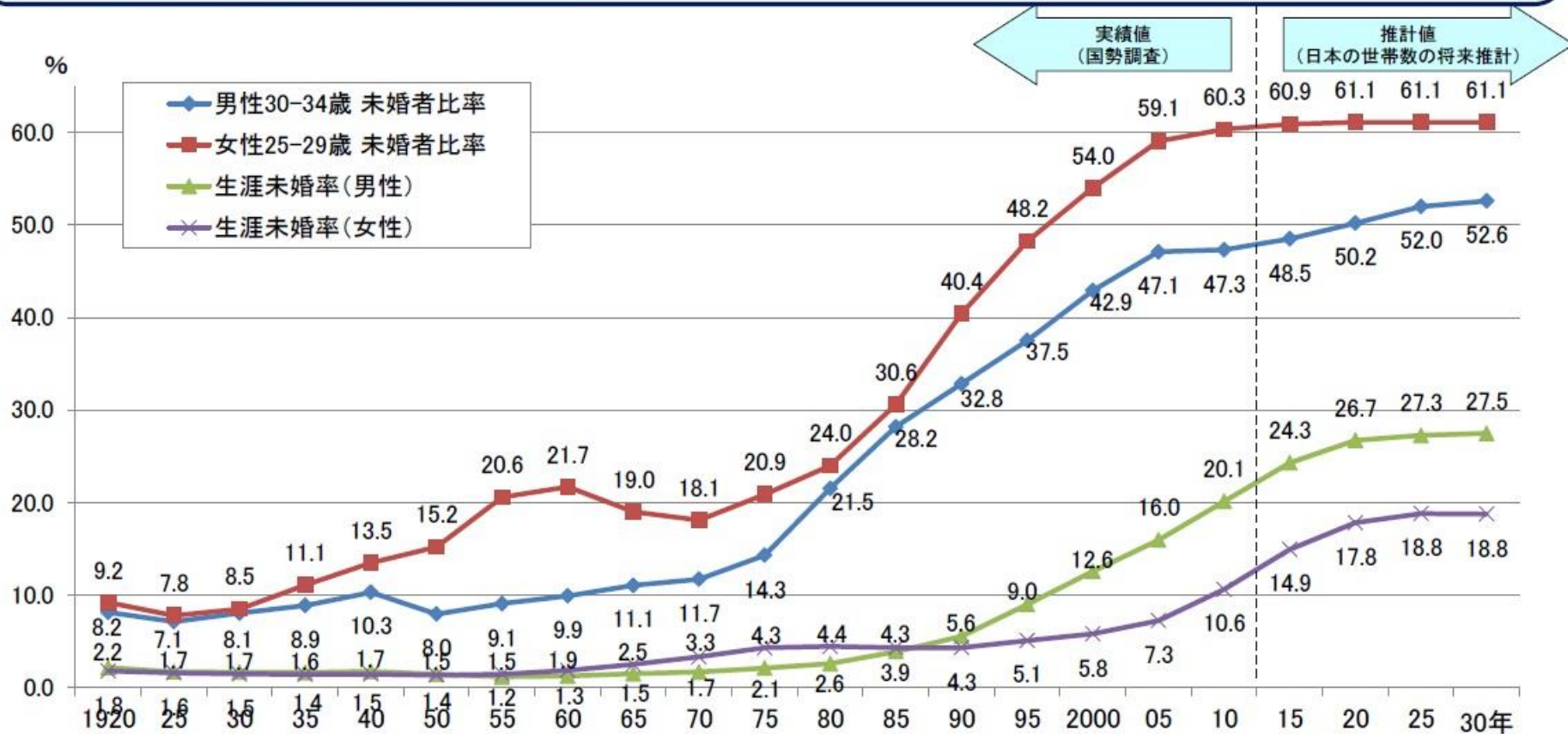
注2) それぞれの調査における選択肢は以下のとおり。

高齢者の地域社会への参加に関する意識調査：「親しくつきあっている」、「あいさつをする程度」、「つきあいはほとんどしていない」

高齢者の日常生活に関する意識調査：「親しくつきあっている」、「あいさつをする程度」、「ほとんどつきあいがない」、「つきあいがない」、「わからない」・「無回答」

生涯未婚率の推移

- 生涯未婚率は、急速な上昇を続けており、2010年の実績では、男性が約20%、女性が10%強となっている。これが2030年には男性で約28%、女性で約19%になると見込まれる。
- このような者は、将来、高齢単身世帯となる可能性が高く、身近な生活上のニーズや孤立等のリスクに脆弱な単身高齢者が今後増加していく可能性が高いと考えられる。



資料出所：資料：総務省「国勢調査」及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(全国推計)(平成25年1月推計)」

注1：男性30～34歳未婚率、女性25～29歳未婚率は、2010年までは「国勢調査」、それ以降は「日本の世帯数の将来推計」による。

注2：生涯未婚率は、50歳時点で一度も結婚をしたことのない人の割合であり、

2010年までは「国勢調査」、2010年以降は「日本の世帯数の将来推計」より45歳～49歳の未婚率と50歳～54歳の未婚率の平均。

健康づくりのための睡眠指針2014

睡眠12箇条(厚労省)

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりと目覚めのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの睡眠で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまは適度な運動で良い睡眠
- 10眠くなってから寝床に入り、起床時間は遅らせない
- 11いつもと違う睡眠には、要注意
- 12眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を