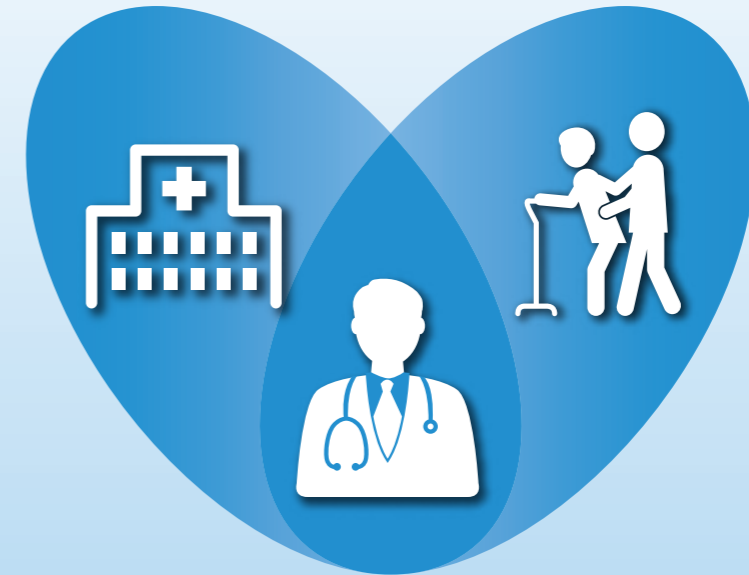


# 健康づくりと健康なまちづくり —医療・介護、そして地域との上手な関わり方—



日本は超高齢社会を迎えました。2025年には、静岡県でも県民の3人に1人が65歳以上になると予測されています。私たちがこの静岡県で健康で、豊かな人生を楽しむために必要な「医療や介護」、さらには「まちづくり」に関して、国立大学法人浜松医科大学地域家庭医療学講座の井上真智子先生に教えていただきました。

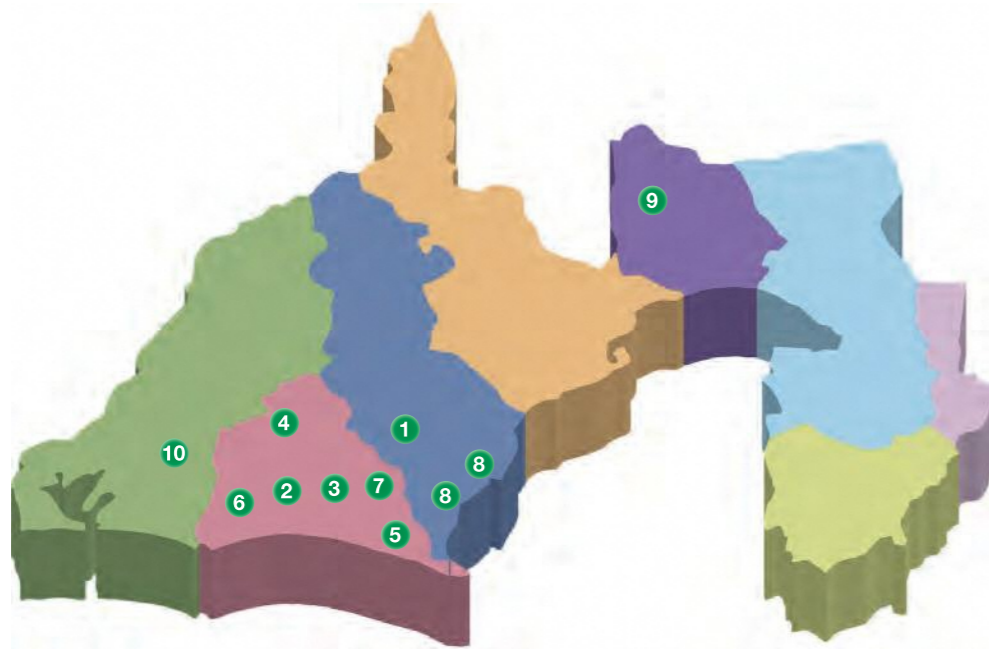
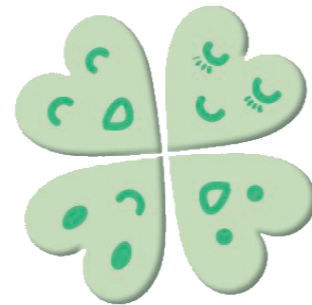
発行：森町病院友の会、島田市地域医療を支援する会、  
NPO法人ブライツ、NPO法人f.a.n.地域医療を育む会、  
御前崎市地域医療を育む会、地域医療いわた、  
菊川市地域医療を守る会、地域医療を支える はいなんの会、  
富士宮市地域医療を守る市民の会、浜松の地域と医療と介護を育む会、  
国立大学法人浜松医科大学地域医療学講座

協力：静岡県

## 静岡県における地域医療を共に育む住民活動

静岡県では地域医療を共に育む住民活動が活発になっています。現在、下図に示すとおり、県内では10団体（平成29年12月末現在の会員総数：約1,200名）が活動中です。そして、この10団体と国立大学法人浜松医科大学地域医療学講座が協働して、地域医療を育む事業に取り組んでいます。

- 1 島田市地域医療を支援する会（島田市）
- 2 NPO法人ブライツ（袋井市）
- 3 NPO法人f.a.n.地域医療を育む会（掛川市）
- 4 森町病院友の会（森町）
- 5 御前崎市地域医療を育む会（御前崎市）
- 6 地域医療いわた（磐田市）
- 7 菊川市地域医療を守る会（菊川市）
- 8 地域医療を支える はいなんの会（牧之原市・吉田町）
- 9 富士宮市地域医療を守る市民の会（富士宮市）
- 10 浜松の地域と医療と介護を育む会（浜松市）



## 総合的に診て生活を支えてくれる “かかりつけ医”を持ちましょう。

医療の発達、衛生状態の改善、生活の利便性の向上などが合わさり、「平均寿命」が延び続けています。今後もこの傾向は続き、2040年には日本の女性の平均寿命は90歳に、男性は83歳になると予測されています。また、「健康寿命」という言葉がありますが、ご存じでしょうか。これは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます。

誰もが最期まで健康で生活したいと願っていますが、この健康寿命と平均寿命には残念ながら差があります。女性では平均して12年、男性では9年の開きがあるのです。そのため、要介護の状態にならないように健康寿命を伸ばすことが大切です。

一般的に高齢になると、かかる病気の数が増えます。65歳以上になると、3分の1の方が3つ以上の病気を持っていらっしゃいます。高齢者の多くは複数の病気を持っていて、それら複数の病気が影響し合い体が少しずつ弱っていきます。例えば、高血圧、不整脈、白内障、認知症、難聴、皮膚炎などを患っていて、それぞれ別々の医師に診てもらっている患者さんがいらっしゃると思います。その方の手が腫れた場合、どの医療機関へ行かれるでしょうか？ どうしたらよいのか分からず、困ってしまう方が多いのではないのでしょうか？



こうした患者さんに対して総合的に診て生活を支える、さらにできるだけ健康な期間を長くするための予防をサポートするのが“かかりつけ医”です。この“かかりつけ医”を持つことをお勧めします。



井上 真智子 先生

1997年、京都大学医学部卒。北海道家庭医療学センター、東京ほくと医療生協北足立生協診療所に勤務。帝京大学医学部公衆衛生学講座助教、同大学医療共通教育研究センター講師を経て、2014年から現職。静岡家庭医養成プログラム責任者・指導医も兼ねる。2015年には厚生労働省「保健医療2035」策定懇談会構成員を務める。

## より良い生き方のため、健康管理のために、 “かかりつけ医”とよく話し合しましょう。

私が指導を務める「静岡家庭医養成プログラム」は、家族ぐるみの“かかりつけ医”として小児・成人・高齢者医療、救急医療、妊婦健診・分娩を含めた女性医学などができる「家庭医」を養成しています。先ほどご説明したように、高齢者は複数の病気を併せ持つことが多く、臓器・疾患別の「治す」医療ではこうした高齢者特有の問題への対応が難しくなっています。もちろん臓器・疾患別の「治す」医療が大切なことは、今後も変わるものではありません。しかし、それだけでは対応しきれなくなっているのが日本の現状です。そこで家庭医として、身近などんなことでも相談に乗ることで、患者さんやそのご家族のことを継続的に把握することを行っています。臓器・疾患別の専門医による検査や診察が必要な時は紹介しますが、そうでないときの普段の医療はすべて引き受け、総合的にその方の生活や人生を支える「ケア」を行っています。

では、“かかりつけ医”がいると、どんな良いことがあるのでしょうか。第一に、運動、アルコール、喫煙、薬の管理など、いろいろなアドバイスやカウンセリングを受けることができます。第二に、血圧、体重、認知機能、気分、コレステロールなどの身体診察・検査もしてくれます。第三に、インフルエンザのワクチン接種、がん検診を受けることも

できます。これらすべてを、一人の医師が対応してくれるのです。

また、健康は幼少期から取り組むことが大切です。家族ぐるみの“かかりつけ医”は、食事・栄養状態・発育について、また必要なら虐待・いじめなどについてご家族と話し合い、お子さんの心と体の健康づくりに一緒に取り組んでくれます。

さらに、予防についても“かかりつけ医”は、頼りになるパートナーです。具合が悪くなったときだけ医療機関にかかるのではなく、より良い生き方のため、健康管理のために、

### 健康管理のために“かかりつけ医”へ

カウンセリング	身体診察・検査	ワクチン・がん検診
• 運動	• 血圧	• インフルエンザ
• アルコール	• 体重	• 肺炎球菌
• 喫煙	• 視力・聴力	• 带状疱疹
• 薬剤	• 認知機能	• 破傷風
• 尿失禁	• 気分(うつ)	• がん検診
• 運転	• 歩行・バランス	• 子宮頸がん
• 社会的サポート	• コレステロール	• 大腸がん
• 虐待	• 骨密度	• 予後・検査の害・
• リビングウィル	• 血糖値(糖尿病)	本人の意向で相談

普段から“かかりつけ医”に何でも相談し予防に取り組んでいただきたいと思います。予防に関して私が特に力を入れているのが、「禁煙」と「女性の健康」です。禁煙をご自分の意思だけで続けるのは、難しいことです。お薬の力を借りて禁煙に取り組んでいただくと、6割の方は成功し、禁煙を維持されます。また、女性の健康に関しては、日本ではまだ広まっていませんが、「ピル」というお薬を飲むことで月経痛や貧血を改善できます。このピルは、がんの予防にも役立つお薬です。卵巣がん、子宮体がん、卵巣のう腫を減らすことが分かっています。

最後に、“かかりつけ医”として皆さんに是非考えていただきたい問題についてお話しします。それは「アドバンス・ケア・プランニング」です。これは、前もってご自分の最終段階の生き方、生活・医療について考え、話し合うことをいいます。こういう問題を扱うと抵抗の大きい場合もあります。でも実際、私たち“かかりつけ医”は、こうした相談をよく受けます。

私の患者さんで、末期の胃がんの方がいらっしゃいました。花に水をやり手入れすることをご自分の生きがいとされていたことから、「最後まで自分の家で過ごして、自分が育てた花を見たい」というご希望をお持ちでした。ご家族やケアチームの協力によって、その願いは何とか叶いました。ご家族は初め「一人住まいでは無理だろう」と思っていたようですが、亡くなられた後に「おばあちゃんの希望が叶って良かった。納得できる、後悔しない決定ができて良かった」と仰っていました。

確かに、そうならなければ分からないこともあります。でも、普段からより良い生き方、より良い最期の過ごし方について話し合ってください。7割の方は、人生の最終段階でご自分の意思を表示できなくなります。そうなるとご家族やヘルパー、看護師、医師など、そのとき周りにいる人たちで相談して、決めなければなりません。事前にご本人の希望が分かっていると、ご家族が「本当は家に帰って過ごしたいのだろうか、病院で治療するのを望んでいるのだろうか？ また、どこまで治療するのが本人の希望に合っているのだろうか？」と頭を抱えてしまうことがよくあります。また、ご家族の意見が食い違

ってしまうこともあります。そこで、あらかじめ「こうして欲しい」という意思を事前に伝えておいていただきたいのです。状況が変わったら、希望を変えても構いません。その時々のご自分の意思をご家族やケアチームに伝え、相談し、みんなで合意形成していただきたいと思います。



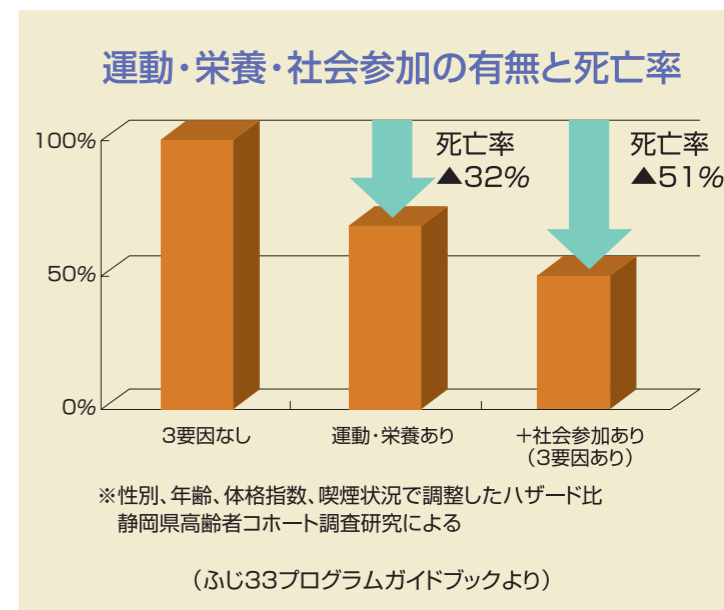
## 健康には社会的な要因が大きく影響します。 人と人との繋がりを通して健康を広げる 「まちづくり」を目指しましょう。

次に、超高齢社会が抱える問題である、「認知症」「介護」についてお話しします。この認知症・介護には、支え合い・つながり、そして住民の力が大切です。

年齢を重ねると、体や心、そして社会性が弱ってくる場合があります。健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護の状態の中間の時期を「フレイル(虚弱)」といいます。このフレイルは、「身体」の虚弱だけではなく、「こころ・認知」の虚弱や「社会性」の虚弱も存在し、多面性を持っています。そこで、フレイルの予防は、大きく3つに分けることができます。一つ目は、栄養、食生活です。しっかりと噛んで美味しく食べることが有効です。二つ目は、身体活動です。運動や社会活動をすること、たっぷり歩いて少し頑張っ筋トレをしましょう。三つ目は、社会参加です。仕事をしたり、ボランティア活動をしたり、地域でできることに取り組んでみましょう。

この食生活、運動、社会参加の3つの分野の改善を継続的に取り組むために、静岡県は「ふじ33プログラム」を開発しています。とても効果があると評価されています。これは、3人一組の仲間で目標を立て、励まし合いながら3か月後に自分たちの体の変化を評価するプログラムです。その効果は、何もしない状況に比べ、運動と食生活の改善を行うと死亡率が32%減少するというものでした。さらに、運動・食生活に加えて社会参加も行うと、死亡率が51%も下がりました。

この他の研究でも、社会参加が大切だということが分かっています。厚生労働省が行った研究では、スポーツ・ボランティア・趣味などのグループへの参加の割合が高い地域ほど、転倒・認知症・うつになるリスクが低い傾向がみられました。人と人があまり関わらない、挨拶をあまりしない、近所に住んでいる人のことをあまり



気にしないといった地域より、みんながそれなりに繋がっている地域の方が、フレイルになるリスクの低いことが確認されました。

このように健康に関して、その背後に社会的な要因のあることが大きく取り上げられるようになってきました。ご本人が健康に気をつけるだけでは、達成できないことがあります。例えば喫煙するという習慣は、実は生まれ育った環境にも影響されます。また、幼少期に親御さんからしっかりとした教育を受けられなかった、社会的に排除されて孤立するような環境にあった、仕事についてもストレスが大きかった、といった社会的な環境が健康に大きく影響することが知られています。こうした一人ではなかなか解決できない社会的な要因に対しては、地域の皆さんの力が大きな役割を果たします。深い人間関係でなくても、ちょっと声を掛け合うような緩いつながりだけで大きな効果があります。そのため、お互いに助け合う、支え合う「まち」をつくっていくことが大切になってくるのです。

現在、日本人の65歳以上の方々の7人に1人がかかっているといわれる認知症についても、ご家族やご自分が認知症になっても困らない、支え合いの「まち」をつくるのが大切です。

認知症の要因の3分の1は、予防が可能です。この予防可能な要因の中でも、うつ、身体的な不活動、社会的孤立が認知症の発症に大きく影響しているといわれています。認知症を予防するためには、できるだけ人と関わりながら、体を動かし、楽しい機会を持つことが必要です。

また、認知症のご家族には介護の負担がいろいろかかってきます。そうしたご家族を支えるために、「認知症カフェ」が開かれています。ご本人・ご家族、医師やヘルパーなどの医療・介護の専門職、そして認知症に関心のある市民が一緒に集まって、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたりしながら、介護に関する情報を交換したり、支え合ったりする活動が全国的に広がっています。

認知症の患者さんを介護するスキルに「ユマニチュード」という概念があります。これは見る、話しかける、触れる、立つの4つを基本とするケアの方法で、認知症の方とコミュニケーションを取る上で役立ちます。ユマニチュードの研修や認知症サポーターの養成のための講座が開催されていますので、よろしかったら参加してみてください。

みなさんが持っている能力・個性を活かして、楽しい関わりがもてる「まち」をつくる、それが認知症予防に大きな効果をもたらしてくれます。住民・行政・介護・医療が連携し、互いに支え合う、素敵な高齢社会を作っていきましょう。



## 静岡県民による健康づくりと健康なまちづくり

井上先生のお話にあった「住民・行政・介護・医療が連携し、互いに支え合う、素敵な高齢社会づくり」の事例をご紹介します。いずれも静岡県内で行われている取り組みです。



### 1.【行政】 掛川市

- 掛川市は、「希望が見えるまち」「誰もが住みたくなるまち」を目指し、地域健康医療支援センター「ふくしあ」を2010年から順次開所し、現在、市内に計5か所を配置しています。
- 「ふくしあ」では、在宅での医療・介護支援、生活支援、予防支援を柱に、多職種連携により医療、保健、福祉、介護の総合支援を行っています。
- この活動は2015年「健康寿命をのばそう!アワード」において、厚生労働大臣自治体部門優秀賞(介護予防・高齢者生活支援分野)を受賞しました。

### 2.【住民】 NPO法人f.a.n.地域医療を育む会(掛川市)

- 「NPO法人f.a.n.地域医療を育む会」は、2009年に掛川市で設立され、市民目線で地域医療を育む活動を展開しています。
- 救急対応ガイドブック「こどもの急病時 こんな時どうすればいいの?」の発行、地域医療講演会・高校生体験講座・出前講座の開催、ありがとうメッセージボードの運用などに取り組んでいます。
- この活動を通して、地域医療を育み、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

### 3.【住民】 居場所 くるらの家(沼津市)

- 「居場所 くるらの家」は、幅広い年齢の人が気軽に集うことができる地域の憩いの場として2015年に沼津市戸田でオープンしました。
- 毎週水曜日の9:00から15:00に沼津市戸田地区活性化センターで開催し、いきいき百歳体操、おしゃべり、ゲーム、講話などで楽しく一日を過ごしています。参加者は、毎回40~50人に達します。
- この活動を通して、いつまでも住み慣れた地域で、その人らしく普通に暮らせるまちづくりを目指しています。

※この小冊子は、平成29年11月に沼津市において開催したシンポジウム「医療・介護の上手な利用」の内容を取り纏めたものです。