

在宅保健師

おおさか

平成28年1月

No. 34

CONTENTS

会長あいさつ	1
第1回研修会	2
特定健診受診勧奨（健康相談）等 支援事業 実施結果	3
平成27年度からの新規保健事業の概要	4
平成27年度 保健事業に協力して	4・5
平成27年度 活動状況調査結果	6
生涯現役コーナー	7
Information	8



会長あいさつ

会長 峯森 好美



初春の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。会員の皆様、国保連合会を始め関係機関の皆様方には格別のご支援・ご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと戦後70年の節目の年に大きな国民的関心事の安全保障制度問題、また自然災害等に心を揺さぶられた年でもありました。「笑う門には福来たる」と申しますが、皆様にとりまして笑顔で希望に満ちた一年でありますようご祈念申し上げます。

さて、人口減少、少子高齢化社会における年金・医療・介護等の社会保障制度改革が目まぐるしく行われ、団塊の世代が後期高齢者に突入する2025年を見据えて地域医療構想や地域包括ケアシステムが検討されているところです。住み慣れた地域で健やかに年を重ね「健康寿命」を伸ばしていけるよう、壮年期からの生活習慣病予防対策等が大切です。

当会においては特定健診・特定保健指導に関する各種保健事業等に保健師ならではの予防の視点を活かし、常にチャレンジ精神で、会員それぞれの持つ力を存分に発揮でき質の高い活動ができるよう努めてまいります。

本年もどうぞ皆様方の温かいご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

第1回 研修会

厚生労働省ではうつ病を重要な健康課題としてとらえ、こころの健康を保つために健康づくりから、早期発見・早期治療や社会支援にわたる対策が、現在進められています。その対策の中で、うつ病や認知症の予防・治療にも運動が取り入れられて、効果があることが分かってきています。

この研修会においては、改めて脳の働きについて学び、運動が脳にどのような影響を及ぼしているかを理解しました。

日 時：平成27年9月10日（木）

テーマ：運動が「うつ」の予防・改善に役立つ仕組みを解く

講 師：大阪大学大学院 医学系研究科 神経細胞生物学講座 助教 近藤 誠

参加者：在宅保健師42名、市町村職員28名



要 旨

身体活動

世界の全死亡数の9.4%は身体活動不足を原因としており、世界的に大流行しているといえる。WHOは、身体活動不足を高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ全死亡に対する危険因子と位置づけ、「健康のための身体活動に関する国際勧告」を出した。

厚生労働省においても身体基準・運動指針を公表し、身体活動・運動分野における国民の健康づくりのための取り組みの指針を出している。

運動は、病気の予防、筋力や体の機能維持をして健康寿命の延伸につなげる身体的な効果だけではなく、記憶力の向上、認知症の予防、気分転換やストレス解消、また、うつ病の予防など精神的な効果もある。このことから、運動は脳にも有益であると考えられる。

脳の仕組みとうつ病

うつ病には、脳幹の奥にある海馬（記憶や感情に関わる重要な脳部位）が関係している。

神経細胞は胎児期に生まれ加齢とともに死滅していくと考えられていたが、近年になって大人の脳であっても、海馬では神経細胞が新生していることが発見された。しかしうつ病にかかると、強いストレスによって神経新生が

阻害される。神経新生が阻害されると、記憶・学習能力が低下することが実験によりわかっている。よって、うつ病治療薬（抗うつ薬）を投与することで神経新生を促し、うつ行動を減少させる。

セロトニンと運動との関係

セロトニンとは脳内の神経伝達物質の1つで、心と精神のバランスを整える働きがあり、精神疾患（うつ病、不安障害など）との関わりも強く、海馬神経新生を促進し、うつ行動の減少（うつ病予防効果）をもたらす。よって、抗うつ薬のバリエーションは多いが、すべからくセロトニンを増加させる働きをもっている。

また、運動すると脳内セロトニンが増加することも解明されている。運動することによって増加したセロトニンは、7種類ある受容体のうちの1つ、3番受容体に働きかけ、海馬神経新生を促進する働きがある。

つまり、運動することで抗うつ薬を投与するのと同じような効果を得ることができる。

ま と め

うつ病患者の中には、薬剤抵抗性、不応性があるなどの理由から、薬が効きにくい患者もいる。そのような患者でも、運動によってうつ行動が改善したとの報告がある。つまり、薬物治療と運動療法の併用が効果的であることがうかがえる。

このように脳の仕組みを解明することが、病気の新たな予防法、治療法の確立や開発、また、健康寿命の延伸につながってくる。



特定健診受診勧奨（健康相談）等 支援事業 実施結果

在宅保健師の会の皆様にご協力をいただき、国保保険者が実施する「特定健診・特定保健指導」の利用率・実施率の向上を目指し、被保険者などを対象に受診勧奨及び生活習慣等の改善に重点をおいた健康相談を実施しました。

保険者名	日数	参加者数(人)	事業内容	従事者数(人)
岸和田市	2	300	機材の測定値の説明 健康相談	5
守口市	1	29	健康相談	3
八尾市	1	328	機材の測定値の説明 健康相談	2
寝屋川市	1	—	健康相談(平成28年2月実施予定)	3
和泉市	5	79	生活習慣改善相談	9
羽曳野市	1	307	特定健診受診勧奨 生活習慣改善相談	6
阪南市	1	65	健康相談	5
島本町	1	122	健康相談	3
能勢町	1	126	健康相談	3
熊取町	7	610	特定健診受診勧奨 健康相談	7
太子町	7	970	特定健診受診勧奨 生活習慣改善相談	14
河南町	1	70	特定健診受診勧奨	2
千早赤阪村	1	100	特定健診受診勧奨 健康相談	2

保険者からの コメント

臨機応変な対応をさせていただいて、市の保健師にとって学ぶところがありました。

職員だけでは手の届かない部分をカバーしていただけました。

具体的で分かりやすいアドバイスや親切で丁寧な対応のおかげで、相談者の方も満足して帰られました。



●使用機材（体成分分析装置、血管年齢測定、血圧計、体脂肪測定装置、脳年齢測定装置 等）

平成27年度からの新規保健事業の概要

重複・頻回受診者への 訪問指導事業

保険者が行う重複・頻回受診者（同一月内で同一診療科の異なる医療機関の外来を複数受診するものや、同一月内で同一医療機関の外来を多数回受診し、かつ数か月連続するもの）を対象に保健師による訪問指導事業を支援し、適正な医療の受診及び医療費適正化につながることを目的とした事業です。在宅保健師の訪問指導により、健康管理や適正な受診に関する知識を深めてもらい、日常の生活習慣や受診行動の改善を図っています。

特定健診未受診者対策及び特定 健診受診者のフォローアップ事業

保険者が行う特定健診の受診率の向上及び特定健診結果から要受療となった者の医療機関への適切な受療を目指し、生活習慣病の発症や重症化を予防することで医療費適正化につなげる事業です。在宅保健師の電話・訪問指導により、特定健診未受診者の受診勧奨や生活習慣病重症化予防の受療勧奨、保健指導を実施しています。

平成27年度 保健事業に協力して

重複・頻回受診者への訪問指導事業

山地 記代美

私は2名の方に家庭訪問をさせていただきました。対象者の方には、簡単な病歴を伺いながら現状の受診状況になった経緯を一緒に振り返っていただきました。初めはお二方とも今回の訪問は受診回数や医療費の削減を提案されるものと推測され、とても緊張しておられました。また、高額な医療費を使うことに罪悪感を持ち、世間やご家族に気を遣いながら暮らしているご様子が印象的でした。このような気持ちを受け止め、対象者自ら受診行動やお薬手帳の活用方法を工夫してもら

えるよう配慮しながら面談をすすめました。

主治医や薬剤師との事前の情報交換があればもっと踏み込んだ支援が出来るのにと歯がゆい思いもありますが、在宅保健師としてじっくりと対象者の気持ちに寄り添い、ちょっとした知識を提供したことで、対象者が今後も自ら適正な受診行動を判断し、安心して受療できるようになることを期待しています。

特定健診未受診者対策及び特定健診受診者のフォローアップ事業

石井 英恵

私が協力した事業の対象者は、大きく2つに分けられます。①既に何らかの形で医療機関を受診しているケース、②全く受診していないケースです。

①の場合、健診前から通院している人と、健診後に受診した人とに分けられます。どちらも、健診データを主治医に伝えているかをまず確認します。通院や服薬の自己中断はないか、また、生活習慣上の指示は守れているかなども聴き取り、保健指導を行います。

②の場合、受診していない理由を聴き取ります。「忙しいから」「少々の変数値は大丈夫だと思うから」「薬を飲みたいくないから」「経済的に苦しい」などのご意見が多く、対象者に受診の必要性を丁寧に説明し、放置することのリスクを理解してもらえよう努めています。

保健師の仕事は、単に対象者の方を医療につなげればよいという単純なものではありません。健診データという極めてデリケートな情報を基に、対象者の生活に踏み込んだ話をしなければなりません。顔の見えない“保健師”に、多くの方が信頼を寄せてくださいます。その信頼に精一杯応えたいという気持ちで臨んでいます。



特定健診受診勧奨（健康相談）等支援事業

山室 哉美

11月21日（土）かなんフェスに従事しました。河南町は葛城山系の丘陵にある都市近郊の緑豊かな農業の町です。血圧測定とInBodyの測定結果に基づいて健康相談を行いました。みなさん生活背景の感じられる健康習慣を素直に語ってくれました。



金剛山に週3回登る方、女性で毎朝周囲の藪刈りを日課にしているような上腕の筋肉をお持ちの方など、いろいろな方がいらっしゃいました。血圧は概ねコントロールされている方が多かったように思いました。しかし、その中には服薬していることで安心し、自動血圧計も自宅に持ちながら測定しておらず、昼間血圧が高値になっているのに気がついていない方もいました。また、高齢单身の方の中には自宅に集まって食事を共にする等生活を楽しんでいる方の話がありました。しかし、重い物を持てない、速く歩けなくなった等の訴えを聞きますと、長年の日常生活で自転車・バイクの利用が多く、歩くことが少なかった生活を感じました。

若い時から健康に関心を持って暮らしの生活習慣に生かせるような啓発と環境の有効利用も大切と感じたフェスタでした。

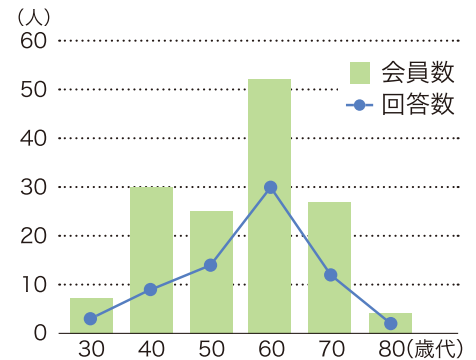
平成27年度 活動状況調査結果

平成27年11月に大阪府在宅保健師の会 会員の皆様にアンケートを行いました。

調査にご協力
いただきました皆様、
ありがとうございました。

会員の年齢構成（回収率 49%）

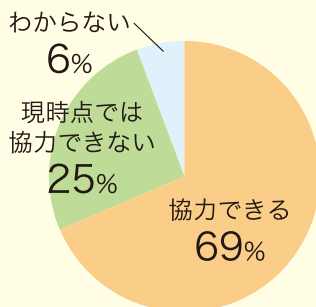
年代	会員数	回答数
30 歳代	7	3
40 歳代	30	9
50 歳代	25	15
60 歳代	52	30
70 歳代	27	12
80 歳代	4	2
計	145	71



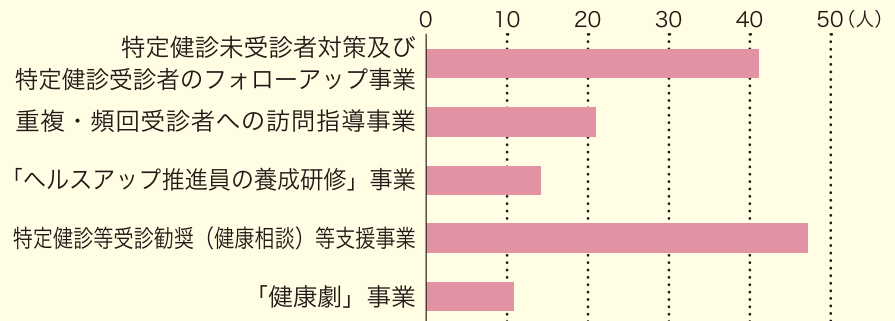
現状について

(1)

① 保健事業への協力について

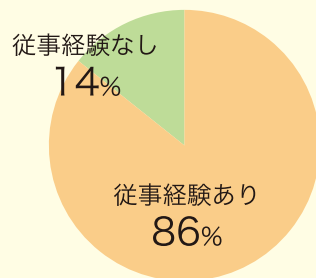


② 協力いただける事業

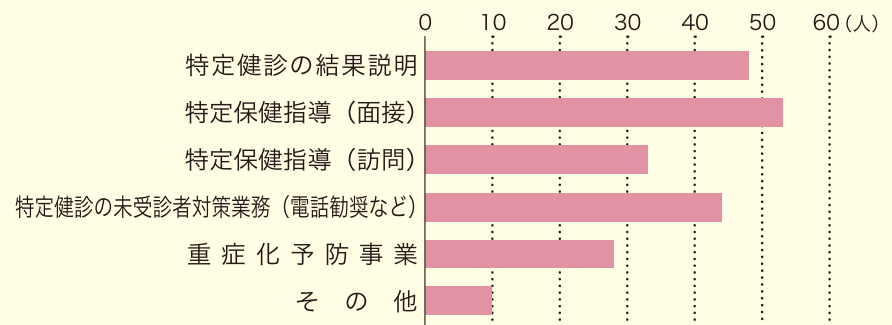


(2) 生活習慣病対策として「特定健診」事業などへの従事経験について

① 特定健診・特定保健指導に係る業務への従事経験について

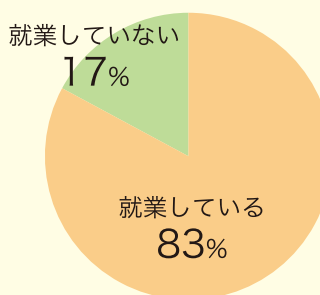


② 従事内容

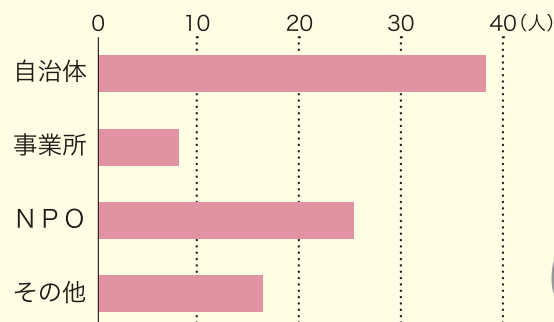


(3)

① 現在の就業状況



② 就業先について



いただいた
回答・ご意見等は、
今後の活動に活かして
いきたいと思います。

主な就業先・業務内容

【自治体】介護保険認定審査会、特定保健指導（相談、訪問等）、母子保健業務 等 【事業所】産業保健（健康相談等）、協会けんぽ 等
【NPO】健康サポートDODO大阪、スマートライフネット、児童虐待防止協会 【その他】医療機関、介護福祉施設、学校、看護協会 等

生涯現役コーナー

活躍されている先輩保健師の紹介コーナーです。
在宅保健師の様々な場での活動を知っていただいて、
世代を超えて健康課題に取り組む保健師の
実践活動を共有し、公衆衛生看護の発展に
寄与していきたいと考えています。

第6回

私の保健指導 スタイル



森崎 文子さん

第2の人生を島本町で

定年退職を目の前にして、これからの人生をどのようにして過ごしていくのか迷いました。仕事、育児、家事に明け暮れた生活から離れて、できなかったことを思いきりやるのもよし、趣味もしながら保健師職を振り返るのもよしと考えた結果、島本町を地域担当していた時、住民のすぐ近くに保健師がおられたことを思い出し、厚かましくも「アルバイトの雇用はありませんか」と電話をしてしまいました。ちょうど特定健診・保健指導が始まった時期で、ありがたく働かせていただくことになりました。

体験を糧に

その時の私は人間ドックは受けていましたが結果にはほとんど関心はなく、BMIは30を超え、TG、血糖値も基準値をはるかに上回り、積極的支援に該当していました。仕事をするにあたり生活改善に取り組まなければ、住民から「あんたなんかに指導なんか受けたくない」と言われること間違いなしと一大決心をしました。

保健指導の成果を出すにはどの程度の食事、運動をすればよいのか、また決意の度合いは、そして本当にデータの改善があるのかも知りたかったのです。「私も取り組み中です」と言い訳しながら6か月で12kgの減量に成功しました（ただ一気にやったため女性としてきれいにダイエットとまでは及びませんでした）。3か月目で血液データはすでに改善していました。「生活改善の意識の高さによって結果の出方が違って来る、体重の減少は山あり谷ありだが右肩下がりの緩やかなカーブを描く、停滞

期も続ければ乗り越えられる、目標・計画を立てて6か月間継続することはとても苦しい」等、体験して相手を支援するノウハウが自分なりにできました。

「運動、野菜、塩分」うれしくなります

島本町で若い保健師のエネルギーをいただきながら、早6年がたちます。特定健診・保健指導では毎年見慣れた顔に出会うことも多くなり、その人なりの生活改善の方法、苦勞話等を教えてもらいながらつながりを深めようと笑顔で励んでいます。最近、運動（ウォーキングも含めて）をされている方がとても増え、野菜を多く食べていると話される方や塩分に気を付けておられる方も増えています。保健指導の成果（数値）が気になりがちですが、健康への意識や生活習慣が少しずつ変わっていくのも評価の方法かと思うのですが。

私にできること

私は、特定保健指導では3つのことを大切にしています。第1は相手の話をよく聞くことです。いっぱい話をされるとそのうち自分で気付き整理され目標・計画が立ってきます。意欲を高めてもらうことにもつながっていきます。第2に話が長くなる時は、どこで話題を変えるかのタイミングを常に考えています。生活歴を聞くのですが、本筋からは離れないようにする会話の仕方が大切だと思っています。第3に必ず相手の良いところを見つけて褒めることにしています。悪いところを指摘されて改善を迫られるのではなく（ほとんどそう思っておられる）良かったと思って帰っていただく、また訪問してもらって良かったと思えていただくことがさらにやる気を起こすことにつながると思っています。

やっぱり勉強

私は現役の頃から保健師技術とはなんだろうと問い続けてきました。瞬時のアセスメント、医療知識、社会性、会話の技術等が総合されて自分の保健師力が高まっていくのだと、改めて気付かされています。

重症化予防、重複・頻回受診者の指導、若年者の保健指導など業務範囲は広がっています。自分の最後に行き着く保健指導とはどんなものだろうと思ひながら、日々勉強の毎日です。



INFORMATION



平成27年新会員のご紹介（敬称略）

お名前	住所地
岡 村 富美子	茨 木 市
本 田 尚 子	寝屋川市
北 本 さゆり	箕 面 市
石 井 英 恵	三 島 郡
門 口 好 美	枚 方 市
清 水 一二三	大 阪 市
野 澤 恵津子	枚 方 市
大 矢 智 恵	大 阪 市
津 呂 千恵子	大 阪 市
池 内 美津子	和 泉 市

平成28年度 総会・記念講演会

と き：平成28年 4月18日（月）

場 所：大阪府国民健康保険団体連合会 3階会議室

内 容（予定）

総 会

【認定事項】1 平成27年度大阪府在宅保健師の会事業報告について

【議決事項】1 平成28年度大阪府在宅保健師の会事業計画について

記念講演会

テーマ 「住民の幸せな暮らしを求めて」
～公衆衛生の中で、今保健師が果たす役割～（仮題）

講 師 関西大学 社会安全学部・社会安全研究科

教授 高鳥毛 敏雄

平成28年度の保健事業について

以下の5つの保健事業を予定しています。

特定健診未受診者対策及び
特定健診受診者のフォローアップ事業

特定健診受診勧奨（健康相談）等支援事業

重複・頻回受診者への訪問指導事業

「ヘルスアップ推進員の養成研修」事業

「健康劇」事業

大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

在宅保健師としての豊かな知識・経験を生かして
地域住民の健康づくりに取り組みませんか？

在宅保健師の会の主な活動として

- 連合会事業への参加
- 時代に合った専門職として活動及び
知識の習得のために研修会への参加
- 情報交換の場としての活用

等多岐にわたる会の活動があります。

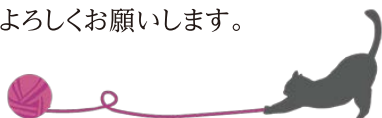


保健師の資格をお持ちの方が
身近にいらっしゃいましたら、
是非ご紹介ください。

編 集 後 記

旧年も本会の保健事業にご協力いただきありがとうございました。皆様のご協力のもと、今年度からの新規事業も含め、多岐にわたる様々な事業を実施することができました。

本年もご協力の程よろしくお願いします。



発行

【事務局】

大阪府国民健康保険団体連合会
企画事業室 企画事業課 保健事業係

〒540-0028 大阪市中央区常盤町1丁目3番8号（中央大通FNビル内）

TEL (06) 6949-5375

FAX (06) 6949-5326

HP <http://www.osakakokuhoren.jp/>