

湖都の会会報

第44号 令和3年10月

ごあいさつ

会長 甲斐 恵子



コロナ禍が続く中、強靱に生きよう

日頃は、様々な形で本会の活動にご協力、ご尽力を賜りありがとうございます。

今年も会員の皆様方とお会いできない厳しい日々が続いております。何とか総会を開こうと企画しましたが、油断もつかの間でコロナの感染拡大の第4波が押し寄せ、結局書面審議とさせていただきます。役員改選では長浜・高島支部理事の交代となりました。前理事さん本当にご苦労様でした。新役員一同、気持ちを引き締めて会の活動を進めて行きたいと思っています。

「コロナ収束」の切り札としてワクチン接種が進んでいます。本県でも65歳以上の高齢者から始まり、65歳未満を対象に職域接種や市町での接種が進められています。しかし、変種は何度も出現し、第5波、第6波、第7波と、何年も続いていきそうです。緩んだり、厳しくなったりを繰り返す状況がうかがえます。

そんな中、各市町で行なわれているコロナワクチンの集団接種に在宅保健師が要請を受け、色んな形で協力いただいていると聞いています。また、保健所の体制強化が鍵と2021年度から2022年度の2年間で、政府は全国で保健所保健師を約900人増員するとしています。令和2年に滋賀県では7人増員されましたが、コロナ対応に追われ、人材育成に課題がありそうです。

今年度も大幅な活動は出来そうにありませんが、役員会は肅々と開き各支部の状況を確認して、少しでも会員の皆様方に役立ち楽しんでもらえる企画をと考えています。

世間は会議や研修をオンライン使用環境でと変わりつつありますが、私は機材に苦手意識が強く、やはりフェイストゥフェイスに尽きると思っています。会員拡大も図りながら近場での各支部活動の充実も課題かと思っています。会員の高齢化もあり、遠距離での取り組みへの参加は、気持ちはあっても現実的には厳しいかもしれません。

一堂に集まることは叶いそうにありませんが、忌憚のない意見や苦情・要望等を、各支部理事を通して発信願います。まずは、長く続くコロナに打ち勝って笑いながら出会える日をお祈りしております。



平素は「重複・頻回受診者への訪問指導」など、本会の事業に関しまして、ご協力いただいておりますことに、心からお礼申し上げます。また、昨年度新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、保健所支援のための人材確保における「支援協力者名簿」への登録をお願いしたところ、9人の方にご登録いただきました。さらに今年度は、会員の皆さまが市町の新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事されているとお聞きしており、心から感謝申し上げます。

さて、在宅保健師の会「湖都の会」が結成されてから、早22年が経ちます。

当時私は、「湖都の会」の立ち上げに携わっておりましたので、思いもひとしおです。何とか発起人会を立ち上げ、平成11年に琵琶湖ホテルで設立総会をさせていただいたのが昨日のこのように思い出されます。

設立当初は活動も手探りで、翌年に介護保険制度が施行されましたので、介護保健施設での臨床研修を企画したり、自主的な支部活動のご支援をさせていただきました。また、今思うと先進的なことをしていたなと思うことがあります。当時エビデンスがございませんでしたので、在宅保健師の皆さんにお願いし、レセプトから年間400万円以上の高額医療費を分析いただき、原因疾患の糖尿病・高血圧・脂質異常症の予防の重要性を市町に報告させていただいたことです。

また近年国においては、「保険者努力支援制度」や「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」など「予防」

に重点をおいた保健事業に力を入れてきています。特に、地域の団体の健康づくり事業に関わられている皆さまには、地域に出向いての保健指導等や、通いの場の充実への支援等が期待されているところです。

滋賀県においても、「湖都の会」の会員の皆さまは地域の様々な場で活躍されているかと思いますが、会としての活動も今後ますます充実されていかれることを大いに期待しているところです。

最後になりますが、感染予防等十分に実施し、健康には十分にお気をつけていただき、生涯現役を目指して会員の皆さまがご活躍いただきますことをご祈念申し上げます。



出典：平成28年3月 地域包括ケア研究会報告書より
咲かそう、地域包括ケアの花！

～事務局からのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、緊急事態宣言が滋賀県に8月27日～9月30日まで発令されました。このことにより、10月に企画しておりました今年度の「湖都の会」研修会を、講師の先生にもご理解いただき急遽延期とさせていただきました。また、在宅看護職講習会も年内開催を予定しておりましたが、現在のところ開催の見通しが立っていない状況です。

新型コロナウイルス感染症の感染状況が落ち着きましたら、まずは「湖都の会」研修会を実施させていただきたいと考えていますのでその際には、多くの会員の皆様にご参加いただきますようお願いいたします。

今後とも、会員の皆様とともに、「湖都の会」の活動を充実させていきたいと考えていますのでこれからも、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



審議結果について、会員79名のうち、68名から書面表決の提出があり、すべての議案について過半数の賛成をもって可決されました。

北から
南から

コロナ禍の夏休み、小児科から

吉岡 加代

大津
支部

お盆前の先日、感染者数過去最多のニュースをみていた私が驚いて声をあげると、娘が「夏休みが終わったら学校に行けるかな。みんなに会いたい。」と泣きそうな顔で言いました。私は大きな声を出したことを少し後悔しながら「心配になるよね。早く感染が収まるように頑張らなくちゃね。」と応えるのがやっとでした。

子どもは、大人たちの様子をよく見ています。家族や先生の話をよく聞き、子どもなりにコロナ禍の状況を理解し、自分がどうすれば良いのかよく考えて行動していると思います。成長期の子どもに我慢を強いることが心苦しいのですが、そのなかでも楽しみを見つけ、根気よく毎日を過ごしていて本当に立派だなと思います。自由に動き回ることができる大人たちは、一人でも多くの人々が少しでも早くワクチン接種を受け、感染抑制のためにしかるべき行動をとらなければいけないと、子ども達の姿をみていて改めて思うところです。

最近の小児科クリニックでは、学童～青年期のワクチン相談が増えました。「子どもはコロナワクチン接種を受けた方がいいですか」「HPV ワクチンの個別通知がきたがどこにも相談できず悩んでいた」等です。まずは疑問や不安などを傾聴した上で医学的な最新情報を正しく理解していただけるよう説明し、接種については安全にフォロー出来る体制を整えていること等をお伝えしています。「ここで相談できて良かった」と言われると、私も嬉しいです。看護や健康相談なども同じですが、子どもや親御さんと直接に（もちろんお電話でも）対話をし、一緒に悩んだり考えたりするささやかな時間がとても大切だと感じますし身の引き締まる思いです。コロナ禍で人との接触機会が減った事で、より深く実感するようになったのかもしれません。

尾身茂先生の著書「WHO をゆく」を読みました。ポリオ根絶のために心血を注がれ、SARS や新型インフルエンザ等の対策に尽力された記録、提言などです。そのなかに、公衆衛生従事者への熱いメッセージがありましたので紹介します。

～日本の社会の様々なところで漂っている閉塞感、その根底にあるのが「関係性の喪失」です。私たち人間の「関係性」というものを、今再び構築し、取り戻さなければならない。そこでキーマンになるのは、保健や医療に従事する人々です。（中略）公衆衛生の仕事は様々な人と話しコミュニケーションをすることで成り立っています。介護や健康増進に関わると同時に学校保健にも関わっているので、地域の中で人をつなぐ接着剤の役割を担えるのです。そしてまた、地域活動の潮流、起爆剤にもなれる、これが日本社会再生の契機となると思います。心の問題も含めてどうやって人々が健康で元気に生きられるか、それが社会のテーマです。そこに一番関わっているのが、ほかならぬ公衆衛生人たちなのです。奮い立て、公衆衛生人！～

コロナ禍で悩む私たちにも真っ直ぐに届くメッセージです。私は自分が与えられた場所でいま何が出来るかを、これからも考え続けたいと思います。そして子ども達の今と未来に、たくさんの笑顔がありますようにと切に願っています。

草津
支部

「湖都の会」からの学び

中 井 美 幸

深尾千代さんから、「あなたも入り」と入会を奨められ、「最新情報を学ぶ場」として井上雪子さんと入会しました。

草津地区幹事を引き受け、井上さんと大先輩である坂口かんさんを訪問しました。「足がニャンニャンになったので、ディサービスを利用しています。『湖都の会の会報』を見るのが楽しみです。」と話され、「坂口かんさん あなたは今も、ナイチンゲールです」と書かれた色紙をみせてくださいました。

深尾さんも井上さんも「私たち保健師は死ぬまで保健師よ」と折りあるごとに語られ、良き先輩に励まされてきました。

また、「湖都の会」から、「日野原重明先生講演会」のチケットを頂き、大阪や京都、京滋支部の講演会に参加しました。「新老人の会」滋賀支部立ち上げを手伝ってほしいと言われ、ボランティアとして加わりました。日野原重明先生は、平成16年長浜講演会の懇親会で、「嘉田くん、あなたは琵琶湖を研究しましたね。琵琶湖はいのちですよ。滋賀の皆さんお願いがあります。これからは、嘉田くんをリードに歩んでください」と語られ、遺言となりました。平成18年「湖邸滋びわこ」の日野原重明文庫設立。先生の一般蔵書二万冊と在りし日の書斎が移転されました。

昨年は日野原重明記念講演会を開催しました。角野先生の講演会で、「コロナが発生してはならぬ」と感染予防対策への参加を再認識し、「湖都の会」の社会貢献への積極的協力・支援を聞き、保健師活動の偉大さを学びました。

さらに、「湖都の会」からの情報提供により研修会等への参加の機会を与えていただけることに感謝しています。以前、滋賀医科大学 馬場忠雄元学長時代に「公開講座」「最新医療 心臓外科手術」の案内があり、浅井教授の「心筋梗塞のバイパス術」を受講しました。人工心肺機能を使用しない動く心臓の手術、患者に負担の少ない繊細な手術のビデオ公開を学び、新しい時代到来に感銘を受けたことを鮮やかに記憶しています。

東近江
支部

素直に自分らしく

村 井 直 美

「村井さん？村井さんって、あの村井さんですか？」この頃、職場でよく聞かれます。「あの」には、どんな意味があるのでしょうか。眼鏡とマスクを付け、加齢と共に人生最高の体重を維持している私のことが、一瞬誰だかわからなかったのでしょうか。

早期退職して、早3年半。初めの2年間は、家でのんびりと過ごしながら、保健師の仕事を少しずつ増やしてきました。そして、昨年4月からは東近江市会計年度任用職員（保健師フルタイム）として、古巣の湖東支所の「保健師の窓口」でお世話になっています。湖東に戻るのは、10年ぶり。保健事業の受付窓口業務と、妊婦・乳幼児から高齢者までを対象に保健指導や家庭訪問等、個別支援を中心に地区担当業務を担っています。一期一会、常に心地よい緊張感を持ち、ドキドキ、ワクワクしながら人と接しています。

週末は、もっぱら畑仕事。雑草と格闘しながらも収穫した野菜を、県外に住む子ども達に送ることが楽しみで仕方ありません。

毎日が本当に忙しく、したいことがいっぱいです。健康で働けることが、心から有難いと思えるようになりました。「限界を決めず、自分に出来ることを、前向きに楽しみながら自分らしく素直に生きたい。」と思う今日この頃です。

甲賀支部

私の近況報告

藤田 恵

私は現在、地域の病院で入退院支援の看護師として働いている。保健師として地域で2年間働いた後、家業と保健師の仕事をさせていただいていた。介護保険の仕事（認定調査員や認定審査員など）もしていたため、今の仕事に大変役立っている。

国は2025年を目途に地域包括ケアシステムの構築を推進している。住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを、人生の最期まで続けられるようにという考えである。

私の勤務する病院は、高齢者の入院が8割以上を占めており、入院療養中に日常生活動作が低下、認知機能が低下するなどの問題が起こることがある。入院早期から患者・家族に入院前の生活や退院後の生活にどんな不安があるかなど聞き取りし、対応している。

例えば、「入院前から食欲不振になり、息もゼイゼイしていた。高齢なのでできるだけ家で見ていきたいと考えていたが、しんどいので病院へ連れてきた。しんどいのがよくなったら、家で見ていきたい（終末期）」と考えている。しかし、排泄の介助（おむつ交換）はしたことがない。介護保険は利用しているが、デイサービスだけで、訪問看護や訪問診療は受けたことがない。」と家族から情報を得る。病棟看護師やリハビリ担当者など院内スタッフでまず話し合い、入院中にどのような支援をすれば元の生活の場へ戻れるかについて検討する。ご本人・ご家族の意向を実現するため、ケアマネや在宅スタッフと協働できるようカンファレンスを開催し情報共有する。訪問診療や訪問看護を整え、ご家族にはおむつ交換の指導を行うなどして退院していただいた。

このような仕事は保健・医療・福祉の知識と技術を持つ必要がある。そのため、日々研鑽したいと考えている。介護支援専門員の資格取得から5年経過するため、9月から更新研修を受ける。今の仕事につけたことに感謝しながら、研修に取り組みたい。



ややこしくもシンプルなファミリー

吉村 三津子

今から5・6年前、町内の組長をしている時、30代半ばのご夫婦と小学4年生くらいの女の子の3人家族が、引越されて来ました。高齢化の進んでいる組としては大喜びでした。組の行事に進んで取り組んで下さる優しいご家族で、組長としても大助かりでした。3年ほど居られましたが引越されました。

ところが、この夏の7月、突然「近くの長浜文化福祉プラザの一室で、ミニ講演会をするので聴きに来て欲しい」との連絡を受けました。当日、何のお話をされるのかなと思いながら参加しました。

ご主人がお話をされました。第一声は「自分は、実は性同一性障がいでもと女性でした。」と。5歳の頃から違和感がありスカートが嫌でしたが、母の為に我慢をした。思春期には生理が始まりひたすら運動クラブに励み、くたびれて寝るだけで考えることをしない様になっていた。30歳近くになり、両親に自分の気持ちを話しホルモン療法を受けることにした。徐々に身体も心も男性に成るのを感じ、やすらいだ感覚になった。彼女と知り合いお互いに理解し結婚を考えるようになり、胸と子宮切除の手術を受けた。戸籍が「長女」から「長男」に変わり、僕は男性になり結婚しました。娘はふたりのキューピットです。

「ややこしくもシンプルなファミリー」を持つことが出来ました。

こんな身近でこの様なお話が聴けた事に、これが今時なのだと妙に納得しました。

長浜支部

コロナ禍の保健指導

高橋 清子

コロナ禍の今、多くの保健師がその対応に追われています。
私は企業を回り、健診のフォローアップの仕事をしていますが、マスクでお互いの表情が見えない中での面談はやりづらかったり、リモートでの保健指導を希望する企業が増えたりと、状況も変わってきました。ある人からは、「保健師のマンパワー全て、コロナに集中するべきなのに、元気に働いている人に関わっている場合ではないだろう!」と、お叱りを受けたことも…。健診のフォローアップの場も、コロナの影響を受けています。
コロナの対応も大事ですが、生活習慣病による重症化予防も、私達の仕事です。これも、待たなしの仕事だと思います。透析導入原因の1位は糖尿病、2位は慢性糸球体腎炎から腎硬化症へと順位が入れ替わりました。腎硬化の大きな原因は高血圧、この現状を変えていく難しさを、日々感じています。
2年前、同じ仕事をしている仲間3人と、月1回の学習会を始めました。少しずつ仲間が増えて、今は6人となりました。コロナで中止する時期もありましたが、お互いの知識やノウハウを共有しながら、対象者にとって有意義な面談ができるよう、精進したいと思います。

人々と自然に思いを馳せて

大辻 恵子

高島
支部

コロナは収まる気配がありません。危機感が薄れていることに不安を覚え、少しでも改善することを願いながら、現場で奮闘していただいている皆様に心から感謝する日々です。
私たち高島支部の会員も「少しでもお役に立てるのなら」と、ワクチン接種の応援に出ています。日々臨機応変に対応しながら頑張ってくれている現役の保健師たちを頼もしく感じながら、緊張しながらも予診確認や健康観察を行っています。何事もなく終了するとほっとします。長くお顔を見ていない方や以前に訪問に伺っていたお家の方、お世話になった健康推進員さん等に久々にお会いでき、ほんの短い時間ですが懐かしくお元気な様子を知り嬉しくなります。退職後、またコロナ禍でもあり人にお会いする機会も少なくなりましたが、これまで出会った方々や地域の方々に感謝しながら、コロナ禍で厳しくなる暮らしや不安な社会情勢、人間の様々な活動による気象変動が災害級となっている現代に、自分の行動も反省です。人々へ思いを馳せ自然とも向き合っていかなければいけないという思いが強くなるこの頃です。そんな中、家で少しの花を育て、毎日夕方に花殻摘みをしながら、たくさんの花を咲かせて楽しませてくれて「ありがとう」と感謝しています。この暑さの中、シクラメンが再び花を咲かせてくれました! 4年目のシクラメンも頑張ってくれています。花に癒されながら感謝を忘れないようにと思います。

NEW FACE 新入会員の メッセージ

はじめまして、サイトウです。

大津支部 齊藤 公子

私は、夫の仕事の関係で南米に13年間ほど居住。その間4人の子供たちに恵まれ、帰国後、子育てや介護の経験を経ながら、保健師として主に産業保健を通して老若男女の健康相談に従事しました。

職を辞して2年、すっかり臺が立ってからの「湖都の会」入会です。いつもと違う日常が、いつもの日常に変わりつつあるという不安を抱えながらのコロナ下、願わくば穏やかにと精進しながら、幾分なりとも健康寿命の延伸に貢献できるよう抗いつつ…。

今後ともよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルスワクチン接種に携わって

東近江支部 北川 登美恵

今年5月の連休明けから、コロナワクチン集団接種に週3～4日従事しています。

役割は接種後15～30分の経過観察です。看護師・助産師・元救急隊員の方とペアで経過観察にあたっています。保健活動とはまた違った緊張感があります。

接種後アナフィラキシー症状が出た方は今のところありませんが、気分が悪くなれば血圧上昇等で救急搬送になったことが2度ほどありました。接種に対する不安や緊張が精神面に大きく影響しているように思います。救急対応となるとすぐに行動できず、看護師さんを頼ってしまったりで、無力感を感じることもあります。

そんな中、市民の方が「保健師さんご苦労さんです」と声をかけてくださると、ほっとさせられます。

これからも微力ではありますが、自分のできる範囲でお手伝いできればと思っています。

また皆様のご指導よろしくお願いいたします。

地域保健から離れてみて

長浜支部 島田 淳子

わたしは、行政の保健師として働いていましたが産業保健に興味があり、50歳くらいで産業保健に転職しました。地域保健から産業保健に仕事が変わって感じたことは、地域保健と産業保健が連携していくことが健康の維持増進を行える重要なひとつではないかと感じました。中小の事業所では、ほとんどが看護職一人というところが多く、私自身も看護職ひとりの職場でした。それで保健所や労働基準監督署などいろんなところに助けてもらいながら、7年間過ごしました。従業員は会社で勤務する間は、半強制的に健康診断や保健指導を受け、日々管理されている状況でした。健康状態が悪いと就業制限がかかってしまいます。そのため、必然的に健康に気を付けなければなりません。また、難病やメンタル疾患で就業が困難になった時、可能であれば、地域と連携して支援を継続できます。もうひとつ産業保健で感じた大きな収穫として、健康を維持するためには自分自身が人生を楽しむことが重要であることです。これからの人生はいろんな出会いをして、いろんなことに挑戦していきたいと思っています。「湖都の会」での出会いも楽しみにしています。よろしくお願いします。



地域において私自身にできること

高島支部 青谷 光恵

今年3月に34年間お世話になった市役所を退職し、現在は自営業（民宿、農業）と予防接種等時々臨時職として活動しています。高島市で生まれ育ち、これからも住み続けるであろう高島市のまちづくりに長年関わった事は私にとっての財産でした。

振り返ってみると、仕事の大変さ、難しさ以上に同僚や市民の皆さんと共に悩み試行錯誤しながら活動してきたことが楽しい思い出ややりがいとして思い起こされます。今後の人生においても自分に出来ることや役割は何かを問いながら、身の丈に応じた保健師活動をしていきたいと考えています（模索中です）。例えば災害への平時の備えや防災時の救護、避難所活動、身近なところでの健康増進や重症化予防の視点、感染症予防、介護や子育て世代を支える活動などなど。普段の生活において、これまでの知識と経験を活かせる場面は多々あるなど感じており、微力ではありますが地域の底力の一助となれるように頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。





ブルゾン・ベストの貸し出しをします。



ブルゾン

「湖都の会」の活動時、会員の皆様に着用していただくために、ブルゾン10着・ベスト10着を購入しています。支部活動時にも使用していただけるよう、貸し出しをさせていただきます。貸し出しご希望の方は、事務局（☎077-522-2960 企画・保健課）へ連絡をお願いいたします。必要書類への記入等を依頼させていただきますので、お手続きをお願いします。



ベスト

令和3年度 滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」

■ 役員名簿 ■

令和3年5月改選

◆任期2年

役職名	氏名	住所
会長	甲斐 恵子	近江八幡市
副会長	中川 富美江	高島市
大津支部理事	中井 美容	大津市
草津支部理事	奥野 八重子	草津市
甲賀支部理事	木村 温美	甲賀市
東近江支部理事	荻野 里子	東近江市
彦根支部理事	高橋 清子	米原市
長浜支部理事	清水 厚子	長浜市
高島支部理事	三矢 早美	高島市



編集後記

会報第44号への寄稿にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

賛否両論の中開催されたオリンピックは、8月8日閉会を迎え、200を超える国・地域から1万1千人もの参加がありました。日本は選手の皆さんの活躍により、史上最多27個の金メダルを獲得し、銀14個、銅17個という結果でした。

この間、新型コロナウイルスの感染は日本国内では急拡大!! 近畿圏でも増加し滋賀県は感染者数が「過去最高」を記録する日が続き、8月27日から緊急事態宣言が発令されました。高齢者からスタートしたワクチン接種は、日本は諸外国に比較し遅れを取っていましたが、6月頃から接種年齢を引き下げて全国で実施されだし、ワクチン不足が言われる中、接種率も徐々に上がってきました。「湖都の会」の会員の皆様も、ワクチン接種従事者として多くの方が協力をされていることと思います。皆さま、お疲れ様です。あとしばらくよろしく願いいたします。

これからの季節、湖都滋賀県は紅葉に囲まれた、素敵な季節を迎えます。体調管理に十分心掛けながらも、郷土の魅力を楽しめる環境に早くなってほしいですね。

会員募集のお知らせ

当会では、滋賀県内に在住する在宅保健師の方（勤務されていても滋賀県市町保健師協議会には入会できない方を含みます）を対象に会員を募集しています。

現在は、会員のニーズに応じた研修会の開催や、市町の保健事業の支援等を行っており、今後も更に地域住民の健康づくり活動を充実していきたいと考えています。

未加入のお知り合いの保健師さんに、「さらなる資質向上と会員相互の連携・交流を図り、地域住民の健康づくり支援を目指して、共に活動しませんか!」とお声かけをお願いします。

入会ご希望の方がいらっしゃいましたら、事務局（☎077-522-2960 企画・保健課 澤村・鳴海）まで連絡をお願いいたします。お待ちしております。