

令和6年7月発行 第47号

茨城県在宅保健師の会

会報



「平潟港」 作：久米郷子会員

温故知新一枚の写真からの歴史

茨城県在宅保健師の会

会長

照沼 美代子



コロナ禍が明け、緑濃い爽やかな頃になりました。皆様も御健勝でお過ごしのこととお喜び申し上げます。



2000年(平成12年)3月21日、茨城県在宅保健師の会(以下、本会)設立総会後に撮影された記念写真に写る来賓の皆様と会長の寺門信子氏、副会長の友常百合子氏、幹事の浅野幸子氏、

菊池みつ氏、黒澤美智子氏、浅川京子氏ほか参加者24名の諸先輩の姿を見ながら本会の歴史を振り返っています。(茨城県在宅保健師の会会報創刊号)

国民健康保険制度の生い立ちは1933年(昭和8年)5月に遡ります。1929年(昭和4年)に始まった世界恐慌が、日本にも押し寄せ全国的に深刻な経済不況におそわれました。病気に起因する人も少なくはなく、政府は国民健康保険制度を検討し、1938年(昭和13年)3月の帝国議会で国民健康保険法が成立、同年7月から施行。茨城県でも同年12月に東那珂村(現桜川市)、園部村(現石岡市)、延方村(現潮来市)で初めて国民健康保険制度が認可されました。

1940年(昭和15年)に茨城県立女子厚生学院で保健婦養成に携われた時は保

健婦の資格がまだはつきり決まっておらず、限られた短い期間の中で教育にたいへんご尽力され、本県の保健婦養成の礎を築かれた大矢タマ姉。

1944年(昭和19年)10月厚生学院卒業後、茨城県乳幼児保護協会高岡村支部駐在(現高萩市)となり、無医村地区で戦中の大変な状況で保健婦として保健活動にまい進し、その後日立市の保健婦として長年に渡り活躍された木村千代姉。(国保いばらき国民健康保険法施行20周年記念特集号)どちらも本県の保健婦として尽力された方々です。

1960年(昭和35年)には、茨城県国保保健婦業務研究会(現在の茨城県市町村保健師連絡協議会)が130人の会員を基に発足しました。翌年に国民皆保険制度が施行、保健婦の増員が図られ、1978年(昭和53年)に国民健康づくり対策の一貫として名実共に国保保健婦から市町村行政保健婦に身分が三元化されました。

また、「新国保3%推進運動」の一つとして保健事業の活動を積極的に展開することが求められていた際に誕生したのが本会です。行政保健婦として活動されてきた先輩諸姉が茨城県国民健康保険団体連合会と共に2000年(平成12年)に発足した本会も2002年(平成14年)の保健師助産師看護師法の改正に伴い「茨城県在宅保健師の会」と改称されましたが、今日の本会の創設に至った経緯を後輩保健師に伝えながら、本会の歴史を紡いでいきたいという思いを強く感じると共に令和6年度の事始めを記させていただきます。本年度も会員の皆様のご協力と関係者のご支援をいただき、役員一同精一杯務めさせていただきますのでご協力のほどよろしくお願いし、新年度のご挨拶を申し上げます。

令和6年7月吉日

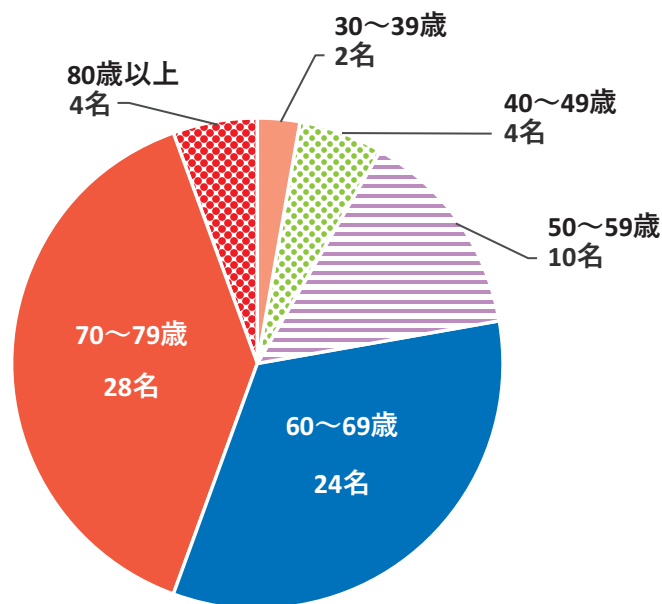
令和6年度 会員の状況

毎年実施している現況調査について、今回は令和6年3月25日にアンケートを送付しました。郵送・FAX・メールにより回答を受け付け、72名中49名の会員の皆様から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

会員の年齢構成

令和6年5月時点 会員72名（前回調査以降4名入会、4名退会）

(名)			
年代（歳）	令和5年度	令和6年度	増減
20～29	1	0	-1
30～39	1	2	+1
40～49	5	4	-1
50～59	8	10	+2
60～69	26	24	-2
70～79	28	28	±0
80～	3	4	+1
計	72	72	±0
平均年齢	66.5	66.7	



年齢別会員構成（図1）

退職後の60代・70代の会員が半数以上を占めています。平均年齢は66.7歳となっており、徐々に高齢化が進んでいます。

居住地別会員数

(名)		
県央地区	水戸市	11
	笠間市	4
	鹿嶋市	0
	潮来市	0
	神栖市	1
	行方市	1
	鉾田市	1
	小美玉市	1
	茨城町	3
	大洗町	0
	城里町	1
	日立市	5
	常陸太田市	5
県北地区	高萩市	0
	北茨城市	0
県北地区	ひたちなか市	3
	常陸大宮市	1
	那珂市	2
	東海村	1
	太子町	0
県南地区	土浦市	3
	石岡市	5
	龍ヶ崎市	1
	取手市	0
	牛久市	1
	つくば市	7
	守谷市	0
	稲敷市	1
	かすみがうら市	1
	つくばみらい市	1
県西地区	美浦村	0
	阿見町	3
	河内町	1
	利根町	0
	古河市	2
	結城市	0
	下妻市	0
	常総市	1
	筑西市	2
	坂東市	0
県外	桜川市	2
	八千代町	0
	五霞町	0
県外	境町	0
	県外	1

会員のいない地域があるため健康づくり支援事業の依頼があった際は、近隣地域に在住の会員の方に依頼することがあります。例年皆様には快く支援を引き受けていただきありがとうございます。

現況調査集計結果

(返信のあった会員49名分の調査票から)

(1) 勤務形態

(名)

年代	常勤	非常勤	勤務なし	未回答
20～29歳	0	0	0	0
30～39歳	0	0	1	0
40～49歳	1	0	1	0
50～59歳	1	2	3	0
60～69歳	2	11	4	0
70～79歳	0	5	16	0
80歳以上	0	0	2	0
計	4	18	27	0

非常勤として働いていらっしゃる方が多くを占めています。



(2) 業務内容

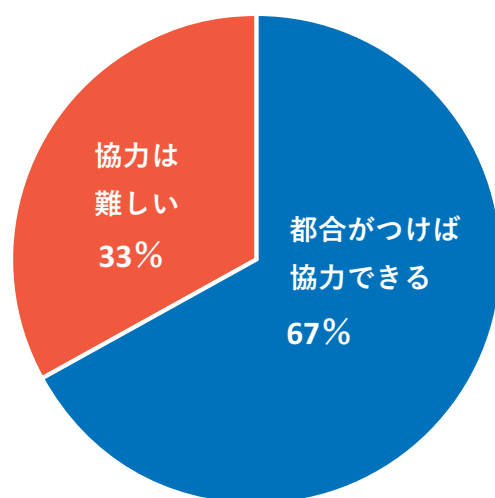
(名)

特定保健指導	母子保健	健康増進	産業保健	介護保険	学校保健	医療機関	事務	その他
7	6	2	6	5	0	1	1	9

その他に関して

子育て支援、高等学校講師、ドック健診受診後の個別指導、健診受診者の健康相談、障害者介護給付費等審査会委員、看護学部・看護学校の講師及び実習補助、福祉避難所の計画・避難所運営マニュアルの見直し等、診療所外来看護

(3) 健康づくり支援事業への協力



健康づくり支援事業協力可否 (図2)

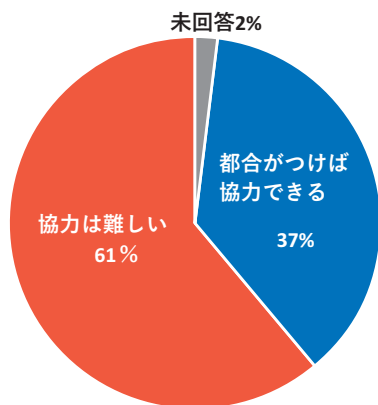
協力可能な事業 (複数回答可能)

(名)

健康まつり・入浴施設等における健康相談・保健指導	26
重複・頻回受診者に対する訪問指導	12
特定健診未受診者に対する受診勧奨	15
特定保健指導の初回面接	12
通いの場等での健康状態の把握 (高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にかかる支援)	17

市町村への健康づくり支援事業への協力については、都合がつけば協力できると回答された方が7割近くを占めています。協力可能な事業については、どの事業についてもご協力いただける人数を確保できております。

(4) 災害支援活動について



災害支援活動協力可否 (図3)

都合がつけば協力できると回答された方で、支援が可能な場所などの条件としては、「居住地の近くなど、特定の地域であれば協力可」とされた方が多くいらっしゃいました。

支援が可能な場所 (複数回答可)

(名)

茨城県内のみ	7
他県も可能	2
居住市町村のみ	2
居住市町村を含む近隣市町村	9
その他	1
未回答	1

令和5年度 第2回在宅保健師の会研修会報告

「保健師さんに知ってほしい!!クスリのお話」

「ポリファーマシーを中心に」

医療法人住吉クリニック病院 薬剤師 中田 智雄 氏



広島県尾道市の出身で、静岡県立大学を卒業後、企業や茨城県内の栗田病院（那珂市）等の勤務を経て、現在の病院に勤務されています。

1、薬の基礎知識

○薬はコップ1杯の水で飲む

・お茶と鉄剤：結合するが薬効には、ほとんど影響しないこと

・牛乳は一部の抗生物質の吸収を妨げる

・グレープフルーツジュースは血圧の薬が効きすぎるものがある

○薬と食品の飲み合わせ

・ワーファリンと納豆、青汁、クロレラは絶対に一緒に食べてはいけません

（血液が固まってしまうため）

・グレープフルーツジュースと降圧薬はできれば避ける

（薬が効きすぎてしまい、血圧が下がり過ぎてしまうため）

・牛乳と抗菌薬は2時間以上空ける（薬の効果が弱くなるため）

○薬を飲み忘れた時の対応

・1日1回の血圧薬、朝忘れたら昼飲む

・1日2回以上の時、服薬の間隔を最低3時間は空ける

ただし、薬の種類によって判断が変わるため医師や薬剤師に確認する。

2、ポリファーマシーについて

2012年、6剤以上の薬を内服している高齢者に有害事象の発生率が高いことで、注目されるようになりました。

2018年、ポリファーマシーは、単に服用する薬剤数が多いことではなく、それに関連して薬物有害事象のリスク増加、服薬過誤、服薬アドヒアランス（どの程度処方通りに服薬しているか）の低下等の問題につながる状態にあること。要因として、加齢にともなう生理機能の低下（認知機能の低下も含む）、複数医療機関の受診、医師とのコミュニケーション不足等があります。

○ポリファーマシーへのアプローチ

有害事象は発現していないか

・注意したい副作用として、ふらつき・転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、排尿障害・尿失禁などがある。

・副作用が出現する主な原因薬剤としては、降圧薬、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬、抗パーキンソン病薬、抗ヒスタミン薬等である。

副作用かなと心配になったら、かかりつけ医や薬剤師に相談することが大切です。

とても参考になる講話でした。

（文・久米郷子）

私が今まで経験した体操は、ラジオ体操やシルバードリルハビリ体操、昨年研修会で
行ったリフレッシュ体操などではある程度リズムに合わせたり、反動を利用したり、
力を多少入れたりとという体操が多かったと思います。
太極拳は中国伝来の体操ということですが、全くの初めての経験で体に入
ることなく、ゆっくりと手足や体幹を動かすことの難しさを感じました。
太極拳は体に入力を入れることなく、呼吸を止めずに、呼吸と吸気を意識しながら、
ゆっくりとした動作が求められます。猿谷先生には「うまくできなくても真似をし
てください」と優しく、丁寧に指導いただき、気楽に無理することなく取り組
むことができました。それでも、ゆっくりとした動きが故に体がふらつきたり呼吸のこと
を意識しなかつたりしてしまうことがあり、太極拳は軸となる体幹の強さや足腰の
安定感が求められる体操だと思いました。
年々、歳を重ねていくと早い動作は徐々に困難になると思うので、皆さんも一度
太極拳を体験してみて、どんな体操や体力づくりが自分に合っているのか考えてみ
てはどうでしょうか。優しくご指導いただきありがとうございました。
(文・後藤サカエ)

八段錦

第一段錦 双手托天理三焦

両手を天に伸ばし内臓の圧迫感を除く運動

第二段錦 左右開弓似射雕

馬にまたがるように立ち左右に弓を射る運動

第三段錦 調理脾胃須单拳

片手ずつ上げ下ろし上半身を伸ばす運動

第六段錦 両手攀足固腎腰

全身を大きく動かし血の巡りをよくする運動

第八段錦 背后七顛百病消

つま先立ちで脊柱を刺激し万病に効く運動



太極拳「呼吸を入れて動こう」

楊名時八段錦太極拳 師範 猿谷 裕子 氏



講演を聴いて

わかりやすい話で良かった。理解の少ない分野なので参考になりました。

とても良い企画です。薬剤師の方をもっと身近に感じられるよう、まず自分から行動しようと思いました。講演後の質疑も有意義でした。

薬についてはほとんど勉強する機会がないので、このような研修は学びになります。

参加者の声

太極拳を体験して

体が楽になりました。今後、家でも続けたいです。

太極拳初体験でした。これまで多忙の生活で自身の健康づくりをどうしたらよいか…と思っていました。とても気持ちの良い体験でした。

静かな時間の中でゆっくり体を動かす心地よさを味わいました。このような体験研修はいいですね。

令和5年度健康づくり支援事業 支援結果

前年度支援未報告分の支援結果について、下記の通り完了しましたのでお知らせいたします。

市町村	事業内容	支援時期	支援期間	支援人数/対象者数
大子町	保健指導(特定保健指導初回面接を行う健康相談での個別相談)	11月・12月・3月	4日間	25/26
那珂市	保健指導 (健康セミナー開始前の健康測定ブースにて、体組成計測定を行い結果に対しての保健指導)	令和6年2月	1日間	34/34
五霞町	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	令和6年2月	1日間	3/3
土浦市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	令和6年2月	3日間	11/20

令和5年2月、令和4年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会にて照沼会長が「災害支援実施要項策定への道のり」をテーマに事例発表しました。本発表に対しての参加者からのアンケート結果が令和6年4月に届きましたので報告いたします。

・災害多発の昨今、在宅保健師として速やかに活動に参加できるよう、当県でも、災害支援協定等について真剣に考えなければならぬ時期にきているように感じました。

・本県でも南海トラフ地震の発生が高まっており、今回の事例発表はとても参考になった。災害支援実施要項も参考にしたい。

などたくさんのご感想をいただきました。これもひとえに会員の皆様のご尽力のおかげです。今後とも災害支援のご協力をよろしくお願いたします。これを糧にしてこれからも役員一同頑張ります。

令和6年度 在宅保健師の会役員の皆様



久米郷子副会長



左奥から：照沼美代子会長 仲主静子幹事 渡邊清見幹事
右奥から：後藤サカエ副会長 黒須道子幹事

新役員あいさつ

令和6年度より役員になりました、渡邊清見です。よろしくお願いいたします。

令和6年度 第1回在宅保健師の会研修会のご案内

日 時：令和6年9月19日(木) 13時30分～15時45分

場 所：茨城県市町村会館 2階 201会議室

内 容：講 演 齋藤 洋子 氏 「身体的フレイルについて」(仮)
笑いヨガ 高津 利久 氏

持ち物：バスタオルまたはレジャーシートなど(床に横になる時に使用するため)
・飲み物

皆様でお誘いあわせの上、是非ご参加ください。共に学び、楽しいひと時を過ごしましょう♪

茨城県在宅保健師の会 会員募集のお知らせ

茨城県在宅保健師の会では、保健師としての知識や経験を活かして活動できる方を募集しています。

- ・入会費・年会費：無料
- ・会報(年2回発行)：無料
- ・研修会(年2回)：基本受講無料(研修内容によって集金する場合があります。)

☆お仕事に必要な知識の習得を目的としたものや、ご自身の健康づくり、レクリエーション的要素のあるものまでバリエーション豊富で役に立つ内容です☆

お問い合わせ・
お申し込みは
事務局までどうぞ!

☆入会案内・入会申込書はこちらから☆➡

茨城県国民健康保険団体連合会ホームページ
<https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/>



発 行

茨城県在宅保健師の会事務局
(茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課内)

〒310-0852

茨城県水戸市笠原町978番26

茨城県市町村会館 4階

電話：029-301-1553

Fax：029-301-1575

Email：jigyoku@ibaraki-kokuhoren.or.jp

URL：https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/
zaitaku_hoken_kai

第2回在宅保健師の会研修会では、ボリファーマシーについて講演していただきました。後半は太極拳で体を動かし、心身ともにリフレッシュすることができました。

今回の研修会は、前半は「身体的フレイル」について、後半は「笑いヨガ」です。

新型コロナウイルス感染症によってマスク生活が強いられ、表情筋の衰えが懸念されています。皆様とたくさん笑って表情筋を動かすことができましたらと思っております。

皆様のご参加をお待ちしております。



編 集 後 記