

あいち



愛知県在宅保健師会

第26号 令和6年10月

■発行 愛知県在宅保健師会「あいち」
名古屋市東区泉1-6-5
愛知県国民健康保険団体連合会内
TEL 052-962-1379
■発行人 河合 美子

会長あいさつ



愛知県在宅保健師会「あいち」

会長 河合 美子

今年の夏は、各地で連日猛暑日が続く一方で、突風や豪雨が発生。また、台風10号による大雨が続く、交通機関の乱れをはじめ全国的に住家や農作物に被害が及び県内では土砂崩れによる死傷者も出ています。これらは温暖化の影響とも言われていますが、災害への備えを充実させておくことの重要性を感じています。

この度、在宅保健師会「あいち」の会長を務めさせていただくことになりました。本会は、平成10年9月に設立し、26年目となります。この間、保健医療情勢や雇用対策の推進により在宅保健師を取り巻く状況も大きく変化し、会の活動にも影響を及ぼしています。

さて、令和6年度総会は、5年ぶりに対面で開催できました。今年度の活動目標は、①会員への情報提供の充実 ②地区活動の活性化 ③保険者支援の充実の3点を掲げています。コロナ禍で活動の制限もあり、会員同士の繋がりが持ちにくい状況にありましたので、対面方式での研修を増やし、地区別交流会などで交流を持てるよう、さらに会報等を通して、皆様の活動をお伝えできるようにしていきます。保険者支援については、市町村からの依頼が徐々に増加しています。また、今年1月に起きた能登半島地震の愛知県内避難者は、100名を超えると聞いており、NPO法人レスキューストックヤード（能登半島地震避難者支援ネットワークあいち）より避難者支援への協力要請がありました。東日本大震災受入れ避難者支援とともに可能な範囲で協力していきたいと思っております。

最後に、会への要望調査結果を踏まえ、事務局の支援を得て進めていきますので、会員の皆様のご協力よろしくお願い致します。



■ 会長あいさつ	1
■ 令和6年度在宅保健師会「あいち」 通常総会報告	2
■ 活動報告／第1回地区別交流会	2

目次

■ 第1回研修会 「後期高齢者の保健指導のポイント」	3
■ 在宅保健師会会員アンケート結果	4
■ 退任役員／新役員紹介／新会員紹介／ お知らせコーナー／編集後記	4



令和6年度 在宅保健師会「あいち」 通常総会

令和6年度在宅保健師会「あいち」通常総会を5月27日(月)国保会館にて出席者21名、委任状68名で開催しました。

来賓の愛知県国民健康保険団体連合会保健事業課長 鈴木尚次郎氏、愛知県健康医療計画課担当課長 出口さとみ氏、愛知県市町村保健師協議会会長 川原静恵氏よりご祝辞をいただきました。

令和5年度事業報告に続き、協議事項としては①令和6年度事業計画②会則の一部改正③役員改選(会長及び副会長、幹事3名)について協議の結果、承認されました。

承認された事業計画等につきましては、通常総会の資料をご確認ください。



総会に続き、会員の活動報告2例の発表と地区別交流会が行われました。

東三河地区 竹下知加子さん

行政の母子家庭訪問(セカンドブックスタート事業)に従事して

新城市在住の第1子で概ね1歳を過ぎたお子さんを対象に、家庭訪問でお話しをお聞きし、絵本の読み聞かせとその絵本をプレゼントするものです。事業に従事したきっかけは、市の保健師からお声がけがあり、地元で働く保健師の応援になればと思ったことです。母子の良いところをいっぱいほめて、お母さんががんばってるねと労う関わりを心掛けました。感想としては、三世代家族でも行政の子育て情報が届いているわけではなかったこと、転入家庭の支援の大切さ、小児医療のひっ迫・学校の統廃合の不安などを抱えていること等です。原則一回限りの訪問ですが、母子保健の保健師や児童福祉の相談員と連携し支援した家庭もありました。

「退職後は地元で…」の一步を踏み出すことができ、とても楽しい活動でした。また地元の自然や道路等の地理の発見もできました。何より同じ職種や組織の中での居心地の良さを改めて実感できました。

尾張東地区 丸山路代さん

「東日本大震災受入被災者支援事業(愛知県被災者支援センター)に協力して

平成26年に国保連合会を通して在宅保健師会「あいち」に協力依頼があり、協力できる会員が支援センター職員等とチームを組んで訪問し、健康チェック、健康相談、そして傾聴し、保健師ならではの視点で生活の場を確認してきました。

近年は、東海市しあわせ村での交流会や甲狀腺エコー検診&相談会が年数回行われ、そこに毎回2~3名の会員が協力しています。そこでは、あくまでも避難された方の気持ち尊重し、相談というより気持ちを受け止める場として傾聴し受容しています。

要支援者の訪問では、他の専門職と同行したり、行政サービスにつなげたりしています。

交流・相談会を通して被災者から何うお話は、被災未経験者の私たちにとって学ぶことは多く、この経験をもとに自分たちが地域でできること、災害への対応に生かしていきたいと思っています。

第1回地区別交流会

通常総会終了後に地区別交流会を行い、19名の方が参加されました。交流会は5グループに分かれて行い、どのグループも活発な意見交換が行われていました。

地元でパートとして働いている方、サロン等を手伝っている方、趣味の活動に参加されている方など様々な方がみえました。

意見交換では、記録や細かい仕事で現役の保健師が本来の住民に接する活動ができていないのではとの声や、会員が地元で活動を継続して後輩の支援活動ができれば、現役との交流の場が作れたらという声もありました。

中には友人に会いたいと参加された90歳近くの大先輩から、現在の生活状況についてのお話も伺えました。

どの方にも『保健師魂』があり、交流会で地域を支えてきた保健師としての体験を共感し合い満足感を持てたのではと感じました。

次回の地区別交流会では、さらに大勢の皆様の参加を期待しています。





【後期高齢者の保健指導のポイント】

大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻

総合ヘルスプロモーション科学教授 神出 計氏

青壮年期と後期高齢者の検査値や指導ポイントの違いについて多くの調査研究をされている講師に糖尿病と高血圧を中心に保健指導のポイントを講演いただいた。

1. 後期高齢者の生活習慣病対策

ほとんどの人が生活習慣病を有する年代では、生活習慣病を予防するより、合併症、老年症候群を発症しないように重症化予防が大切である。壮年期の目標値や保健指導を基準にするのではなく、個別の判断によって指導、服薬管理が重要になる。

2. 高齢者と糖尿病

後期高齢者の血糖コントロールでは、認知機能やADL、服薬を考慮し、糖尿病管理目標値(上限値・下限値)が設けられている。(日本糖尿病学会編・著・糖尿病診療ガイドライン2019)参照

高齢者の糖尿病は、高血糖も低血糖(特に低血糖)も発症すると認知症発症リスクが上昇する。また、厳格な血糖コントロールが精神的

QOLを下げる可能性があるため、あまり厳格な指導は避ける必要がある。

糖尿病性腎症重症化予防では高齢、HbA1c高値、収縮期血圧高値、尿蛋白、貧血が関連要因であり、eGFR<45が問題となる。

糖尿病薬の内、SGLT2阻害薬は、低血糖が起りにくい、尿路感染症、脱水、低ナトリウム血症に注意が必要である。高齢者の場合、蛋白質制限も画一的ではなく、一定の蛋白質を個々の状態で総合的に判断することで低栄養を防ぐことも必要である。軽度の慢性腎臓病の場合、蛋白質をきちんと摂取している人の方が腎機能の悪化は少ない。

3. 高齢者と高血圧

高齢者の保健指導では「Clinical Inertia」の壁が存在し、かかりつけ医につなげても、高齢を理由に明確な指示がもらえない場合がある。

薬物治療の開始判断は高齢者では原則として140/149mmHgである。ただし、75歳以上では収縮期血圧140/149mmHgや自力で外来受診不可の場合は個別に判断する。降圧目標値も140/90mmHg未満とし下げすぎない。収縮期血圧が120mmHg未満に降圧された場合は過降圧となり、フレイルなどの有害事象の発生に注意する。

塩分摂取制限と高血圧の関連はこの年代は小さい。低栄養予防の観点からも個別判断が必要である。

家庭で血圧測定を毎日実施する人は、測定していない人より健康意識は高く血圧も低下していたことから家庭血圧測定を推奨する。

4. 高齢者が健康に過ごすための方法

- ・高血圧、糖尿病を適切に管理する。
- ・禁煙し、多量飲酒を控える。
- ・噛む力を保ち、3食バランスよく、蛋白質、野菜をしっかりと摂る。
- ・有酸素運動+レジスタンス運動を行う。
- ・ソーシャルキャピタルを醸成する。

5. 質疑応答の一部抜粋

- ・要介護レベルの方には可能な限り蛋白摂取をすすめること。
- ・家庭血圧測定は40歳から始めるとうい。

- ・災害グッズに2週間分の薬を入れておくとうい。

6. アンケートからの感想

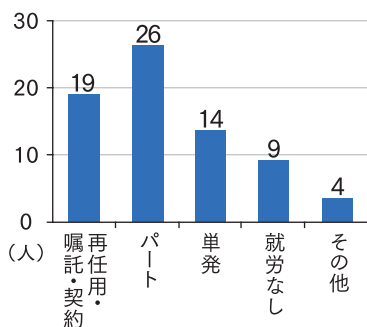
- ・厳格な生活習慣の管理は精神的にも影響があるため、フレイルや低栄養、認知機能低下に注意した支援が必要と学ぶことができた。
- ・家庭血圧測定の大切さ、年代に応じ血圧・血糖コントロール、食事制限についてとてもわかりやすく、保健指導に取り入れやすい内容でよかった。
- ・腎機能低下のある後期高齢者の蛋白質の取り方については、フレイル予防を視野に入れた指導が必要ことがわかった。
- ・一定のエビデンスを提示していただき、地域で説明するのに大いに参考になった。
- ・後期高齢者の保健指導では、個別性が求められることを再認識し、保健師のみではなく、管理栄養士や歯科衛生士等多職種で取り組むことの重要性も認識した。

今回の研修は、会員35人、市町村保健師65人と多くの方の受講がありました。

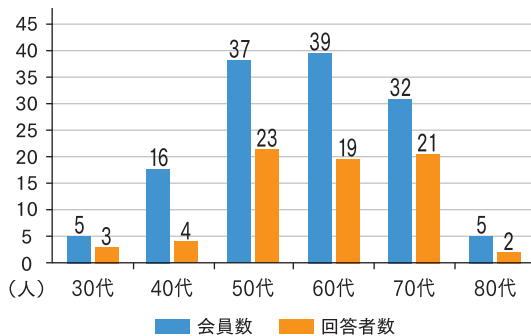
今後も皆様の活動の参考になるような研修を企画していきます。

（令和6年度）
在宅保健師会「あいち」
会員アンケート結果

就労状況（重複回答可）



会員の年齢層



アンケートの概要

令和6年4月に在宅保健師会「あいち」の会員の皆様にアンケートを行った。
（令和6年5月1日現在）

会員数

134名、回答者：72名

年齢階層

60代以上が57%

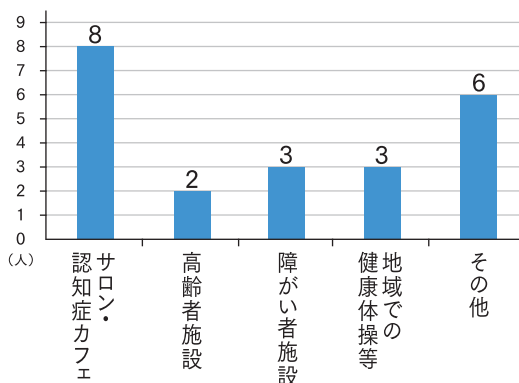
就労状況

パート36%、単発19%

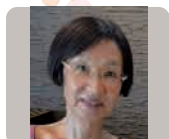
ボランティア活動場所

サロン・認知症カフェ、障がい者施設、地域での健康体操等

ボランティア活動場所別人数 （重複回答可）



新役員紹介



幹事: 能島 頼子



副会長: 上田 いせの



幹事: 堀之内 美奈子



幹事: 飯田 優子

退任役員

役員としてご尽力いただき
ありがとうございました。

■ 会長 ・ 丸山 路代
■ 幹事 ・ 加藤 苗子
・ 木村 みつる

お知らせコーナー 今後の研修会日程

第3回（集合方式）

「高齢者のQOLと地域づくり」

- 開催日／令和6年11月18日（月）
- 時間／午後1時30分～3時30分 予定
- 会場／ウイंकあいち

講師 あいち健康の森健康科学総合センター
健康開発部長 平川 仁尚氏

編集後記

長く役員を率いてくださった前会長が交代し新しい会長、副会長のもと役員がそろいました。今年もみんなが意見を出し合い、皆様へ役に立つ情報を伝えていきたいと考えています。

新会員紹介

■名古屋市・万田 奈穂美
■名古屋市・西村 純子
■名古屋市・飯田 優子
■あま市・藤本 欣亮
■清須市・大場 美月
■春日井市・萩野 光枝

