

在宅保健師の会

おおさか

平成27年1月

No. 32



CONTENTS

- 1 会長あいさつ
- 2 第1回研修会
- 4 平成26年度 保健事業に協力して
- 6 特定健診受診勧奨(健康相談)等
支援事業 実施結果
- 7 生涯現役コーナー
- 8 Information

会長あいさつ



立春の候、会員の皆さま、国保連合会をはじめ国保保険者の皆さまには、日頃から会の活動にご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、火山の噴火、地震、豪雨、豪雪による多くの被害、及び、デング熱やエボラ出血熱の発生など、恐怖と不安の年でした。今年はどうか穏やかで明るい一年になりますよう祈念しております。

さて、日本は今後急速に高齢化が進み、2025年には団塊の世代が後期高齢者となり、やがて厳しい「肩車型」社会が訪れます。経験のない急速な高齢化の伸展に対応するために、「第2次健康日本21」において、健康寿命の延伸、健康格差の縮小をよ

大阪府在宅保健師の会会長 富田 照子

り一層効果的、効率的に進めるための取り組みが行われています。特定健診、特定保健指導においても、受診率向上と重症化予防を目的にデータを活用した効果的、効率的な事業実施が求められており、保健師の力が期待されております。

私たち在宅保健師は、国保連合会の保険者支援事業である健康相談、重複・頻回受診者への訪問指導事業、特定健診未受診者対策及び重症化予防事業への従事、また、健康教室や健康劇を通じた住民の健康づくりへ今後も協力をしてまいります。

本年も会員の資質向上を図り、保健事業の発展に貢献できまよう取り組んでまいりたいと考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

第1回 研修会

平成26年3月に「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定され
「睡眠12箇条」が提示されました。

第1回研修会では、科学的根拠に基づいた睡眠の知識、
ライフステージでの睡眠の質や量、生活習慣病との関係等について学びました。

日 時：平成26年8月6日（水）

テーマ：「**良い睡眠でからだもこころも健康に**」
～睡眠と生活習慣病～

講 師：滋賀医科大学睡眠学講座 特任教授 宮崎 総一郎様

参加者：在宅保健師 40 名 / 市町村職員 35 名



1 適切な睡眠時間

日本人の睡眠時間と死亡の危険率を調べた調査では、7時間程度眠っている人の危険率が最も低く、短いのはもちろん長すぎるのも危険率が高くなって良くない。睡眠時間やリズムは人それぞれなので自分の睡眠特性を知ることが大切である。朝起きた時に疲れがなく、昼間普通に生活ができていれば、睡眠は足りていると考えてよい。

2 睡眠と生活習慣病

睡眠と1日の生活リズムをみると、起床後、太陽光が目から入ることで生体時計がリセットされる。そこから12～13時間は代謝が高められ、血圧、脈拍が高めに保持され、覚醒して活動するのに適した状態となる。14～16時間経過すると、脳内の松果体からメラトニンの分泌が始まり手足の末端からの放熱が盛んになる。その結果、体温が下がり自然な眠気が出現する。



メラトニンは暗くなると出るホルモンで抗酸化作用（老化防止、抗癌）、リズム調整（催眠、体温低下）等の働きがある。電気やテレビをつけるとメラトニンが出なくなって眠れなくなる。

健康若年者の睡眠を6日間、1日4時間に制限したところ、インシュリンの分泌が減り耐糖機能は高齢者並みに低下、レプチン（食欲抑制ホルモン）の減少やグレリン（空腹感を高めるホルモン）の増加で糖尿病発症や肥満の危険性が高まることがわかった。

3 睡眠と脳（こころ）との関係

睡眠は脳を守り、修復し、賢くする。人の脳は1300g以上あるため大脳を酷使した後は十分な睡眠による休息、神経回路の修復が欠かせない。

身体を修復し疲労回復効果のある成長ホルモンは、寝始めの深い睡眠時に多量に分泌される。睡眠は記憶の固定、消去に関与していることが最近わかってきた。研究報告では、技能練習後に睡眠をとると飛躍的に成績が向上すること、そして記憶力の向上のためには6時間以上の睡眠が必要であることがわかってきた。また、災害時には眠れない人たちがあったが、眠れないことで記憶の固定がされず、PTSDになりにくいとも報告された。

4 まとめ

日頃の睡眠不足を解消し、快適に眠り気持ち良く目覚めることが、経済の停滞している日本を元気にする一つの手段ともなる。改めて睡眠の重要性を振りかえる良い機会となった。



よい眠りの習慣

1. 朝ご飯はしっかり食べて品数も増やす
2. 昼間に太陽の光を浴びて活動する
3. 就寝前のアルコールや
寝る4時間前のカフェインはNG
4. 昼寝をするなら10～20分くらいにする
5. 眠りたい時間の15～16時間前に起きる
6. 夜は暗くして快眠モードにする
7. 朝の光が届くように遮光カーテンを少し開けて寝る
8. 21時以降は運動しすぎない
9. 夜遅い食事は少なめにする



第1回研修会に参加して

井上 春美

眠りと生活習慣病の関係について深く考えたことは無かった。健診時の問診で、疲れが残る・いつも眠たい等訴える方があっても、自分には睡眠に対する知識が乏しく確信が持てないため、しっかり受け止めていなかったと気づいた。

この研修では、睡眠障害のいろいろ・睡眠薬への誤解・疾患を早く見つけることの重要性など基本的なことをしっかり学ぶことができた。

また、睡眠外来の情報は有難い。宮崎先生のお話は、身近でわかりやすく、暑い夏の午後だったが全く眠りを感じることなく聞き入った。

夜中2時過ぎまで一人で、DVDやPCを見続ける幼児の映像は衝撃であった。睡眠時間と成績・ホルモン分泌の関係など、もう取り返せない事も多いが、健康で過ごすため『よい眠りの習慣』は実行したいし、周りの人にも話していきたい。「目からウロコ」の内容ありがとうございました。

「良い睡眠でからだもこころも健康に」 を受講して

高橋 由起子

仕事柄、睡眠と健康との関係についてそれなりに知っているつもりでいましたが、今回改めて睡眠の大切さを認識させられました。また、スライドの解りやすさと、実際の診察結果等を用いた講義は説得力もあり、眠気も吹き飛ばすアツという間の2時間でした。

特に、傷ついた粘膜等の修復に成長ホルモンが重要な役割を果たすことや、災害等の恐怖体験をした人が眠れないのは脳に記憶を刻み込まないための防衛反応でもあること、質の良い眠りのために食生活も含めた生活習慣を整えるだけでなく、照明を落として脳に眠る準備をさせる必要があること等が勉強になりました。

今回の学習内容を用いて、今後はより具体的な内容で睡眠の大切さを指導していきたいと思います。貴重なお話をありがとうございました。

特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業

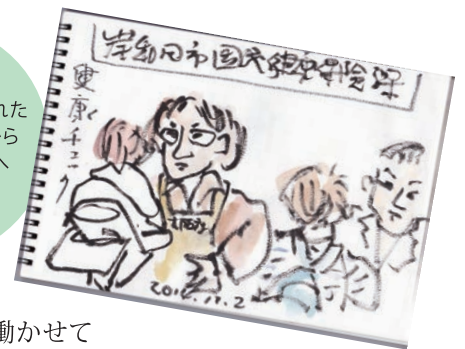
峯森 好美

去る9月29日ヒルトン大阪において「第55回全国公衆浴場業者大阪府大会」が開催され、大阪府浴場国民健康保険組合主催の組合員のための健康相談会に大阪府在宅保健師の会の一員として健康相談事業に参加した。

脳年齢・体脂肪・血管年齢測定のもと、その測定結果に基づいて説明及び相談に対応し必要な会員へは特定健診の受診勧奨を行うものである。私自身、脳年齢及び血管年齢は測定したことがなかったので相談開始前に測っていただき心の準備を行った。

組合員の方は大会の合間をぬって相談会場に來られ、10数人対応した中で特に印象に残った2人の方を紹介すると、お一人の方は番台の仕事をされている女性で、たぶん70歳代と推測するが脳年齢が実年齢より若くその他の計測値からもバランスがとれて心身共に若々しい方であった。「今日のこの結果を社長に見せて、まだまだ頭も衰

健康相談を受けられた
岸和田市民の方から
在宅保健師さんへ
いただきました



えていないから働かせて

ください」と頼もうと今回の相談会をとても喜んでおられた。またもう一人の方は経営者の男性で、お風呂を沸かすのに薪をくべて沸かしているとのこと、長年の姿勢が脊椎の変形をきたし、まさに職業がその人の体を作るという一つの例を見せていただいた。

私たちのこの相談会がきっかけになってさらに健康づくりに関心を持っていただき、特定健診受診率の向上と公衆浴場業者の健康増進につながればと思った。

交野市「健康づくり地域ネットワーク推進事業」

安齋 郁恵

私自身もこの教室から学ばせていただき感謝しています。

学びの健康知識は充実しており、自分の健康状態を知り健康課題を考えるなど学べるところは多かったと思います。そしてリーダーとしての心得や、どう活動していくか医師や自主グループの方から学ぶこともでき、養成講座の学ぶ体

験としては、完成度が高かったと思います。また、媒体作成を短い期間で完成させて発表ができるなど、参加者のレベルの高さに感心しました。



全体では、今後の活動をどうしていくかなど意見も出て、期待感が持てました。ただ、この研修を受けて、個々の参加者が自分の健康をどう受け止め、健康知識をどこまで理解し、これからの健康啓発活動に活かしていけるのか、個々の変化が明確になっていないところがあります。この一番大切なことを今後じっくり話し合っていたいただき、交野市の健康課題をもう一度再確認して、行政と一緒に活動していただきたいと感じました。

事業に協力して

特定健診・特定保健指導受診勧奨促進(パイロット)事業

受診・受療勧奨電話について

森崎 文子

電話での特定健診の受診勧奨や、病院への受療勧奨は、ごくわずかな時間で、耳から聞こえてくる声の調子のみで対象者の意図や気持ちを察知し、どの様に伝えれば受療行動に繋げられるのか、とても難しい。

緊張しながらコールを待ち相手の声に集中する。「富田林市役所保険年金課の…」とTelの趣旨を説明した。ほとんどの人達が、快く未受診の理由を話してくれた。

市民はやさしい。「受診します」という言葉に出会うと「少しは、行動変容の手助けができたかな」と気持ちが明るくなる。



企業に勤める人達は、自動的に健診が組まれるが、国保は自分で行動をおこして受診しなければならない。

又、忙しい40代の人達が、健診に関心を持ってくれる事は今後の生活習慣病の発症予防に大いにかかわってくる。

不在は多かったが、いろいろな手段での支援が必要である事を痛感した。



受診・受療勧奨家庭訪問について

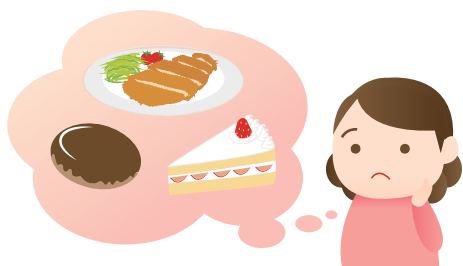
上柳 より子

家庭訪問したのは、60代前半の女性。高血圧が指摘されているが服薬できていないケース。指定健診時も家庭訪問時も明らかな高血圧の値であるが、『「病院で計ると高くない」ため薬は出してもらっていない』との事。

塩分や油もの摂取には気をつけているとの事だったが、仕事の関係で昼食は市販の弁当で菓子も食べ、また、夕食がすんでからの菓子もある様子。そのためか、肥満傾向にある。

高血圧や肥満と動脈硬化の関連性について説明し、今後も生活習慣に気をつけていただきたい、まずは間食をやめるよう心がけてみてほしいと助言し、さらに毎日一定の時間に血圧測定をして受診時に主治医に提示してほしい等、実行できそうな事から助言を行った。

家庭訪問では生活が垣間見えて助言しやすい事もある。この訪問をきっかけとして、自分の健康に前向きに取り組んでいただけたら幸いである。



特定健診受診勧奨(健康相談)等 支援事業 実施結果



今年度から、在宅保健師の会の方にご協力をいただき、国民健康保険者が実施する「特定健診・特定保健指導」の受診率・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	407	機材の測定値の説明 健康相談 特定健診受診勧奨	4
貝塚市	4	364	機材の測定値の説明 特定健診受診勧奨	8
八尾市	1	59	機材の測定値の説明 健康相談	1
泉佐野市	1	104	特定健診受診勧奨 健康チェック	3
寝屋川市	1		重症化予防事業（予定）	2
羽曳野市	1	340	特定健診受診勧奨 生活習慣改善相談	5
島本町	1	128	健康相談	3
能勢町	1	106	健康相談	3
阪南市	1	67	健康相談	3
太子町	5	487	特定健診受診勧奨 生活習慣改善相談	10
河南町	1	31	機材の測定値の説明 健康相談 特定健診受診勧奨	2
歯科医師 国民健康保険組合	1	292	歯科保健事業の推進及び普及	2
浴場国民健康保険組合	1	150	特定健診受診勧奨	3

●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）

保険者からのコメント

- 在宅保健師より、機材の測定値の結果を詳しく説明していただき好評でした。
- 生活習慣の問題点の気づきや改善意欲を持つ参加者が見られたことが大きな成果でした。
- 数をこなさないといけないのに、保健師ならではの健康相談をしていただきました。

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き、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。このコーナーへ是非ご応募ください。



第4回 児童虐待予防への関わり 山本 智恵子さん

児童虐待との出会い

今から30年以上前、未熟児のMちゃんの家訪問がきっかけでした。出産した管内の病院から連絡があり訪問しました。

「泣いたらほっぺを叩く」というお母さんの言葉に、母親がわが子を叩くことが信じられなかった当時の私は、「叩いたらあかんよ」と話すことしかできませんでした。

叩いてMちゃんが泣くと、母親は夜中だろうとバイクに乗って出ていきました。今思うと、子どもの傍を離れて感情を抑えることはやむを得ない態度だったと気がつきます。

未熟児フォローのため受診した病院から、虐待が疑われるのでケースカンファレンスをしたいとの連絡があり、参加しました。その後は他市に転居し、次の担当に引き継ぎましたが、今もMちゃんのことが思い出されます。

児童虐待の現状

児童虐待には身体的、心理的、性的、ネグレクト（養育放棄）があり近年、DVを見ること（面前DV）もカウントされます。

平成12年に児童虐待防止法が制定され、子どもの著しい泣き声やしつけと称する暴力などを目撃した時に関係部署に通報・通告することが、国民に義務づけられています。

しかしながら、平成25年度の全国児童相談所の対応件数は7万件を超え、増え続けています。また、生後すぐに遺棄され死亡する子ども、妊娠しても無届・未受診のまま出産し放置される乳児、様々な理由で虐待死となる子どもが減りません。

第9次の厚生労働省の報告では1週間に1人の割合で命が失われるとあります。少子高齢化が叫ばれるこの時期、1人でも多くの小さな命を守り、困っている父親・母親を支援できればと思います。

児童虐待防止協会へ

退職2年後、縁あってNPO法人児童虐待防止協会で研修担当スタッフとして週2～3日、事務局に通っています。協会が主催するチャイルドアブ्यूズ研究会や、大阪府から委託を受けて実施する虐待予防研修の企画、プログラムの作成、講師依頼などに関わっています。

現在の関わり

協会の1スタッフのできることは限られますが、今は小児科医師、大学教員、他のOB保健師達と協力して事例検討会に出かける取り組みに関わっています。保健所が窓口になり管内の市町村から事例を出してもらい半日かけて内容の濃い検討会を実施しています。

また、時間外の取り組みとして奇数月の夜、「子ども虐待保健研究会」を開催し市町村の若い保健師さんが抱える事例について検討したりテーマを決めて勉強したりしています。時間が経つのを忘れるくらい熱気のこもった会となっています。この会は自主的な研究会となっていて、各自少額の参加費を払っています。

協会はNPO法人で会員の会費や寄付で運営されています。この場を借りてご支援をよろしくお願いいたします。

特定非営利活動法人 児童虐待防止協会
ホームページ www.apca.jp

虐待は連鎖すると言われています。「あんたなんかいらん子や」と言われて育った子どもがわが子を虐待する連鎖です。今、保健師が関わるケースはそんな生育歴をもつ父親・母親が多いです。

米国の小児科医ケンパ博士は虐待に取り組む目標を「死なせない」「虐待の世代間連鎖を断ち切る」と述べています。子どもの養育に関わる親、親に代わる人に支援していく保健師や専門職を応援しながら、もう少し児童虐待予防に関わっていこうかと思います。



平成26年新会員のご紹介 (敬称略)

お名前	住所地
田中 里美	(富田林市)
森崎 文子	(京都府向日市)
森岡 幸子	(豊中市)
前 幸子	(東大阪市)
浦田 洋子	(羽曳野市)
瀬戸 節子	(堺市)
上柳 より子	(大東市)
織田 律	(大東市)
上原 奈緒子	(高石市)
川登 明子	(大阪狭山市)
山室 哉美	(河内長野市)
山本 智恵子	(和泉市)
野田 瑤子	(富田林市)
福本 礼子	(奈良県奈良市)

平成27年度総会・記念講演会

とき 平成27年 4月20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 総会

【認定事項】 1 平成26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 役員の改選について

2 平成27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

「生活習慣病予防と費用対効果」

～保健事業の効果的な取り組みから～

山梨大学大学院 総合研究部医学域基礎医学系 社会医学講座 教授

山縣 然太朗

平成27年度の保健事業について

国保連合会では、以下の5つの保健事業を行います。

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

3月に平成27年度保健事業への協力アンケートを
行う予定です。ご協力よろしくお願いします。

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

- 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
- 連合会事業への参加

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

昨年も、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。昨年開始したパイロット事業が、今年から正式に事業化され「フォローアップ事業」となり、今年新たに「重複・頻回受診者への訪問指導事業」が始まります。本会の保健事業には、在宅保健師の方々の知識やノウハウが不可欠です。今後ともご協力の程、よろしくお願いいたします。



発行

【事務局】

大阪府国民健康保険団体連合会

総務部 事業課 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) 6949-5320

FAX (06) 6949-5326

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