



檜原村の重要文化財「小林家住宅」：三谷泰子撮影

## 会長挨拶

東京都在宅保健師の会

会長 野呂 幸子



今年も会報発行の時期を迎えました。皆様もお元気でお過ごしのことと思います。

平成28年度の活動は、会員の皆様の協力、事務局である東京都国保連合会の多大なご支援により充実したものとなりました。心から感謝しています。

さて、「東京都在宅保健師の会」は設立15周年を迎えました。私たちの会の活動の中心である保険者支援については、新たに要請をいただくなど少しずつ活動が広がっていると感じています。事業には、多くの会員の皆様に協力していただきました。これまで培った力を生かし健康づくりの場に参加できることは大きな喜びです。本年もまた多くの皆様の参加をお願いします。

私は昨年、初めて全国の在宅保健師等会連絡会に参加する機会がありました。毎年行われている会ですが、これまで都合で参加することが

できずにいました。全国の39の都府県から私たちと同じ目的で活動している保健師たちが100名近く集まり、1日にわたって、研修や情報交換を行いました。保健師だけの会の他、看護師さん、助産師さん、栄養士さん、歯科衛生士さん達と一緒に活動している会もあると知り、また、全国各地で様々な活動を意欲的に行っている方たちと出会い、とても刺激を受けました。

昨年、悲喜こもごもたくさんがありました。穏やかな日を送れることがどんなに幸せなことか痛感するこの頃です。本年も元気でしっかり歩いていきましょう！共に学び活動していきましょう！会の活動や講演会、学習会へのご意見やご参加、会報作成へのご協力などよろしくお願い致します。

## 「東京都在宅保健師の会」設立15周年を祝して

東京都国民健康保険団体連合会 専務理事  
加島 保路



平素、本会の事業運営にご理解を賜り、また、保険者の行う保健事業への支援等にご協力をいただきまして、ありがとうございます。このたび「東京都在宅保健師の会」が設立15周年を迎えられましたことを、心よりお祝い申し上げます。

貴会は平成13年に設立され、今日まで地域における健康づくり支援、地区活動の展開や保険者の事業への協力をはじめ、職能を高める研修の企画など積極的な活動を行われております。このように会を支えてこられた歴代の会長はじめ会員の皆様方の御尽力に対し、心から敬意を表する次第であります。

さて、国民健康保険は、加入者の年齢構成や医療費水準など構造的な問題に加え、超高齢社会の到来や経済の低迷などの影響もあり、制度崩壊の危機的な状況が続いております。このため、平成27年5月に、これまでの区市町村中心の制度を変更し、平成30年度からは都道府県が財政運営の責任主体となるなどの、国保制度創設以来

の大改革が決定されました。

一方で、保険者による疾病予防・健康づくりについては、平成26年度から各保険者がデータヘルス計画を策定し、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施に取り組んでいただいております。本会では、保健事業支援・評価委員会を通じて、これらをバックアップしているところです。

こうした状況の中で、経験豊富な在宅保健師の皆様、これまでの経験を生かし「区市町村保険者が行う保健事業」を支援していただくことへの期待がさらに高まっております。

本会といたしましては、貴会活動のお役に立てるような取組みを、在宅保健師の会の皆様と協力して進めてまいりたいと存じます。

末筆ではございますが、「東京都在宅保健師の会」会員の皆様のご健勝と、会の更なるご発展を祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。

## 平成28年度総会を開催

第16回「東京都在宅保健師の会」総会が、平成28年4月26日に事務局である東京都国保連合会において開催されました。

冒頭、来賓の東京都福祉保健局保健政策部地域保健推進担当課長日高津多子氏から東京都の現状と熊本県への被災地支援等について、東京都市保健師事務連絡会幹事長藤木聡美氏からは市町村の現状等についてお話いただきました。

議案審議では平成27年度事業・決算報告に続き、平成28年度事業計画・予算案について審議がなされ、承認されました。役員については、新たに三谷泰子氏が推薦され、承認されました。なお、退任の役員はおらず幹事1名が増員となりました。





## ～ 保険者支援 ～

### ◆ 保険者支援とは？

- ・国保保険者（区市町村・国保組合）が主催する健康づくり事業において、東京都国保連合会の保健師および在宅保健師の会会員を派遣して、事業の支援を行うものです。
- ・東京都国保連合会の各種健康関連機器を活用して、測定や結果説明、健康相談を実施しています。

#### 【測定】

##### 例）加速度脈波計（血管年齢測定）

指先をセンサーにのせてもらい、性別と年齢を入力し測定します。約 20 秒で測定できます。



測定の時は肩の力を抜いてくださいね♪



#### 【結果説明・健康相談】

各種健康関連機器の測定結果から、今後の生活に活かせるアドバイス、健康についての相談等を行います。



## ～ 保険者支援 ～

### 平成28年度 保険者支援一覧

※斜線部分は連合会保健師のみ

日 程	実施保険者	実施内容	支援協力 会員数
4月17日(日)・5月15日(日)	東京建設業国保組合	体組成測定と結果説明、健康相談	
4月26日(火)	東京建設業国保組合	骨量測定、健康教室講師(テーマ:骨粗しょう症)	
5月9日(月)	東京建設業国保組合	健康教室講師(テーマ:乳がん)	
5月14日(土)	東京芸能人国保組合	骨量・血管年齢・血圧測定、健康相談	1
5月15日(日)	羽村市	骨量測定と結果説明、健康相談	1
5月22日(日)	東京建設業国保組合	骨量・体組成測定と結果説明	
6月5日(日)	青梅市	血管年齢測定と結果説明、健康相談	1
6月14日(火)・15日(水) 21日(火)	小平市	血管年齢測定と結果説明、特定健診受診勧奨	
6月21日(火)・22日(水)	東大和市	骨量・血管年齢測定、健康相談	2
6月24日(金)・25日(土)	中央区	血管年齢測定と結果説明、特定健診受診勧奨	
7月4日(月)・5日(火)	神津島村	特定健診の結果説明、健康相談	
7月6日(水)・7日(木)	目黒区	血管年齢測定と結果説明、特定健診受診勧奨	
7月7日(木)	多摩地区(西)	講演会講師(テーマ:がん予防)	
7月8日(金)	東京浴場国保組合	骨量・血管年齢測定と結果説明	
7月12日(火)	台東区	健康相談、特定健診受診勧奨	
7月13日(水)	多摩地区(北)	講演会講師(テーマ:血管年齢)	
7月19日(火)	杉並区	血管年齢測定と結果説明	
7月30日(土)	品川区	血管年齢・体成分分析測定結果の説明	
7月31日(日)	東京建設業国保組合	血管年齢測定と結果説明 健康教室講師(テーマ:血管若返り)	
8月26日(金)・27日(土) 29日(月)	青梅市	喫煙度・血管年齢・体成分分析測定結果の説明、 健康相談	3
8月30日(火)・31日(水)	文京区	血管年齢測定結果の説明、健康相談	2
9月6日(火)	板橋区	血管年齢測定結果の説明	
10月5日(水)	武蔵村山市	血管年齢測定結果の説明、健康相談	
10月10日(月・祝)	稲城市	血管年齢・足指力測定と結果説明、健康相談	1
10月10日(月・祝)	文京区	血管年齢測定結果の説明、健康相談	
10月15日(土)	あきる野市	血管年齢測定結果の説明、健康相談	1
10月16日(日)	練馬区	喫煙度・足指力測定と結果説明	1
10月13日(木)・18日(火) 19日(水)・20日(木) 25日(火)・27日(木)	東京料理飲食国保組合 東京食品販売国保組合 東京美容国保組合 東京浴場国保組合	血管年齢測定結果の説明、健康相談	
10月21日(金)	全国板金業国保組合	体成分分析測定、講演会講師(テーマ:腰痛)	
10月26日(水)・27日(木) 28日(金)	狛江市	骨量・血管年齢・足指力・体成分測定と 結果説明	3
10月30日(日)	東京建設業国保組合	骨量・体組成測定と結果説明	
11月10日(木)・11日(金) 14日(月)・15日(火)	西東京市	骨量・血管年齢・血圧・体成分分析測定と 結果説明	4
11月12日(土)・13日(日)	東村山市	骨量測定結果の説明	2
11月13日(日)	小平市	血管年齢測定結果の説明、特定健診受診勧奨、 健康相談	1
11月22日(火)・27日(日)	東京食品販売国保組合	血管年齢結果の説明、健康相談	
12月4日(日)	豊島区	健康相談	1
12月7日(水)・8日(木)	東大和市	骨量・血管年齢・血圧測定と結果説明	2
12月11日(日)	東京建設業国保組合	喫煙度測定、禁煙指導	
1月19日(木)・22日(日)	東京食品販売国保組合	血管年齢測定結果の説明、健康相談	
2月20日(月)	東京都弁護士国保組合	血管年齢測定と結果説明、健康相談	

## ～地区活動～

### 目黒区 地区活動

### 「血管年齢・骨密度を測定して健康チェックをしませんか？」 ～健康でいきいきと過ごすために～

**実施日** 平成 28 年 3 月 12 日（土）  
**主催** 地域活動支援センター セサミ  
**実施会員** 3 名（遠藤房子・砂山光子・八木紀子）  
**支援内容** 健康関連機器による測定・健康相談（超音波骨量測定装置・喫煙度測定・  
 加速度脈波計・足指力計測器・体成分分析装置）  
**測定実施総数** 44 名（内訳：一般 40 名、セサミ利用者 4 名）

5 年目の支援活動となりました。5 項目の測定の結果説明を 1 人 1 人真剣に聞いてくださり、やりがいの感じられる活動となりました。また、セサミの活動内容についての質問も年々ふえ、精神保健福祉への関心が高まっているように感じられました。（砂山光子）

#### 健康チェックアンケート結果（回収数 37 名）

セサミについて、ご存じでしたか

	回答数	割合
知っていた	17	46%
知らなかった	20	54%

今回の健康チェックについてどこで知りましたか

	回答数	割合
チラシ・ポスターを見て	33	89%
ボランティア通信	1	3%
知人から聞いて	2	5%
その他	1	3%

### 「目黒区スポーツ祭り」

**実施日** 平成 28 年 10 月 10 日（月・祝）  
**主催** 目黒区スポーツまつり実行委員会  
**実施会員** 4 名（遠藤房子・砂山光子・三宅千鶴子・八木紀子）  
**支援内容** 超音波骨量測定装置（2 台）による骨量測定と結果説明

5 年目の支援活動で今回は会員 4 名で参加しました。（例年は 5 名）

前年のように沢山の方が測定に来てくださいましたが、特に混乱もなく、いつもと同じく会話を大切に楽しく活動できました。次年度も参加したいと思っています。（砂山光子）

#### 【骨量測定の結果】

	合計	1	2	3	4	5
		十分多い	普通・平均域		やや少なめ	少なめ・要注意
男 性	70	19	27	16	5	3
女 性	162	60	38	25	10	29
合 計	232	79	65	41	15	32





# ～ 学習会報告～

## 「“ロコモ予防”の指導のコツその2」 (実技指導)

**開催日** 平成28年1月23日 (土)  
**会場** セレオ国分寺 Lサロン飛鳥 (国分寺駅ビル8階)  
**講師** 武蔵丘短期大学 健康生活学科 健康マネジメント専攻  
 フィットネスマネジメント研究室  
 教授 **太田 あや子 氏**



**出席者** 18名

### 〈教室レポート〉

太田先生の3回目の運動体操教室を行いました。超高齢社会を迎えた今、健康寿命を伸ばすため、運動はますます大切だと思います。今回も会員の意欲的な参加により和やかで熱気あふれる教室になりました。学んだことを活かし、自分のためにそして周りの人のためにも活動していきたいと感じました。



### 1 ロコモティブシンドローム (以下「ロコモ」と省略)

ロコモとは:運動器症候群のことで、運動器 (骨、関節、筋肉、神経) の障害により移動が困難になり要介護状態及び要介護リスクの高くなった状態。平均寿命と健康寿命には、男性で約10年、女性で約13年の差があり、これを狭めていかなければならない。健康寿命・介護予防を阻害する3大因子の1つがロコモであり、他の2つはメタボと認知症である。

原因1: 変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背・易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなど、筋肉や骨格など運動器の疾患による痛みや運動制限により運動意欲が低下し、バランス能力・体力・移動能力が低下する。

原因2: 加齢による運動機能低下 (筋力・持久力・反応時間・運動速度・バランス能力等) のため、転倒しやすくなる。家の中で転倒する。

### 2 ロコモチェック簡易版:

一つでも当てはまればロコモの可能性がある。

- ①家の中でつまづいたり、すべったりする。  
— カーペット、電気コードなどは要注意。
- ②階段を上がるのに手すりが必要。
- ③15分くらい続けて歩くことができない。  
— 息が切れる、歩きたくないも該当。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤片足立ちで靴下がはけなくなった。  
— 片足で立ち、足を持ち上げる筋力と柔軟性、バランス能力がないとできない。
- ⑥2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難。
- ⑦家のやや重い仕事が困難。  
— 掃除機などが面倒だと思う場合なども該当。

### 3 ロコモ度テスト

判定方法: 3つのテストで一番結果が良くないところのロコモ度を見る。

テスト名と内容	立ち上がりテスト	ツーステップテスト	ロコモ25
ロコモ度	40 cmの台に両腕を組んで腰かけ、反動をつけず片足で立ち上がる	大腿で2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) で算出	25項目の質問 (ロコモ25) に答える
ロコモなし	立ち上がって3秒間そのまま	1.3 以上	6点以下
ロコモ度1 移動機能の低下が始まっている	どちらかの一方の片脚で立ち上がれない	1.3 未満	7～15点
ロコモ度2 機能低下が進行。自立した生活が困難	両脚で20 cmの高さ (風呂のイス) から立ち上がれない	1.1 未満	16点以上

### ＜対策＞

ロコモ度1: ロコモーショントレーニング (以下「ロコトレ」と省略) など運動の習慣をつけるとともに十分な蛋白質、カルシウムを含むバランスの良い食事をとる。

ロコモ度2: 痛みがある場合は運動器疾患の可能性もあるので整形外科を受診する。

### 4 実技: ロコトレに挑戦

- ①開眼片足立ち: 床につかない程度に片足を1分ずつ上げる。転倒しないよう必ずつかまるものがある場所で行う。
- ②スクワット: 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先を30度くらいに開く。膝がつま先より前に出ないように、膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後に引くように身体をしずめる。1. 2. 3. 4. で立ち、5. 6. 7. 8. で座る。これを5回行う。スクワットができない時はイスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りを行う。

効果的なロコトレには①と②を朝・昼・晩に行うとともに、+ 10 (プラステン)、10分間の運動をプラスすることが勧められる。これは歩行では1,000歩にあたる。

### 5 実技: スクエアステップに挑戦

転倒予防・認知症予防の運動としてスクエアステップ協会が開発したスクエアステップが推奨される。これは25 cmの正方形のマスが横に4個、縦に10個並ぶマットで、タタミ1畳余りの広さがあれば置ける。どう動くか初級から中級までステップのパターン表があり、専門家でなくても指導でき、楽しみながら皆で運動することができる。学習会の日もみんなで夢中になって楽しく体験した。

学んだことを活かし「できる」「動ける」喜びとともに、健康寿命を伸ばしていくための活動をしていきましょう!!



# ～平成28年度第1回講演会報告～

## 「健康長寿と歯の関係」～ 歯科医師らの大規模調査からみてきたもの ～

日 時 平成28年4月26日（火）  
場 所 東京区政会館10階会議室  
講 師 神奈川歯科大学 大学院歯学研究科  
口腔科学講座 社会歯科学分野 教授  
受講者 39名

山本 龍生 氏



### <講演要旨>

#### 1 平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命は男性80歳、女性87歳と世界トップクラスの長寿国になった。しかし、要支援・要介護の期間は平均で男性9年、女性12年あり、健康寿命を伸ばすことが課題である。3年毎に行う要介護の原因調査によると、認知症・骨折・転倒が増加している。歯科医師らの大規模調査からは認知症・骨折等と歯科保健の関連が明らかになってきている。

#### 2 歯の健康と要介護との関係についての調査

いずれの調査も年齢、性別、生活習慣、心理的要因等については統計的に調整された。

##### (1) 認知症と歯数の関係

対象：健康な65歳以上の男女4,425名  
追跡：認知症を伴う要介護認定状況を4年間調査  
結果：歯がほとんどなく義歯未使用の場合は有意に認知症発症の割合が高かった。歯の喪失・義歯未使用と認知症発症の経路を推察すると①歯周病など慢性炎症があることで様々な物質が身体に循環する影響 ②咀嚼能力の低下による影響として、脳の血流の変化による脳の認知領域の変化が起こる可能性や、食べられる食品の変化によるビタミン不足など、栄養状態が変化する影響が考えられる。

##### (2) 転倒と歯数の関係

対象：1年間に転倒経験のない65歳以上の男女1,763名  
追跡：3年後、過去1年間に2回以上転倒したかを調査  
結果：19歯以下で義歯未使用は20歯以上の2.5倍転倒。下顎の不安定が身体のバランス機能を低下させ転びやすくなると考えられる。

##### (3) 骨折と歯数の関係

対象：50歳以上の日本人男性歯科医師9,992名  
追跡：6年間  
結果：0～8歯（除智歯）の者は、19～28歯の者に比べ5.2倍高い骨折リスク。

##### (4) 歯の健康と要介護状態との関係

対象：健康な65歳以上の男女4,425名  
追跡：要介護認定状況を4年間調査  
結果：19歯以下の場合には20歯以上の1.21倍要介護。

#### 4 日本人の歯の本数と抜歯理由

歯科疾患実態調査によると全ての年齢で歯の保有本数は増えているが、直近の調査でも70代では平均17.5本程で20本には足りない。歯を失う原因は40%が虫歯、50%が歯周病である。

#### 5 虫歯の予防法

虫歯は、虫歯菌が砂糖を利用して作った酸が歯を溶かすことで起こる。歯ブラシだけで防ぐことはできないが、歯磨剤には再石灰化という虫歯を防ぐ力がある。米国予防医療研究班が勧める虫歯予防のガイドラインは次の3点。

- ①フッ化物の全身的应用（上水道、錠剤）
- ②フッ化物の局所的应用（歯磨剤、洗口、塗布）：フッ素入りの歯磨き剤をたっぷりつけて磨き、少量の水で30秒ぐらい1回だけ口をすすぐ。
- ③甘いものを控える：頻繁に砂糖を摂取すると再石灰化が間に合わない。

#### 6 歯周病予防法

歯周病は歯周病菌という空気が嫌いな菌が、歯と歯茎（歯肉）のミゾに入って増殖することでおこる。歯茎が赤く腫れ、磨くと出血する歯肉炎の段階では、どんどん磨けば元に戻る。進行すると骨が溶けて歯がぐらぐらする歯周炎となる。

歯周病の危険因子は喫煙・食事・健康管理などの生活習慣、ストレス、その他心理・社会的因子、ブラッシング、全身的因子など様々であるが、糖尿病があると歯周病になりやすく、歯周病があると糖尿病が悪くなりやすい。

歯周病は歯間で始まる。予防と治療を効果的に行うには、ブラッシングによる機械的刺激（マッサージ）を歯間に「直接」加える。歯茎の中の細胞が活性化され、新しい細胞に入れ替わっていることが証明されており、臨床の場でもブラッシングが効果をあげている。

歯周病の予防研究から生まれた「つまようじ法」は、専用の歯ブラシ（歯間に入りやすいよう2列V型植毛）が既に売られているが、普通の3列の歯ブラシの毛先をカットして2列にしてもよい。方法は、歯と歯茎の境目にあて、つまようじを使う要領で、歯と歯の間を1か所10秒ずつ磨く。全体で10分程かかるが、1日1回でよい。これを実践すれば歯茎がひきしまり健康的な色になり、出血や膿がなくなり、歯のぐらつきが改善するなどの効果がある。「つまようじ法」で検索し動画で見ることがができる。歯を1本でも多く残し健康長寿を実現してほしい。



# ～平成28年度第2回講演会報告～

## 「睡眠障害とその弊害」 ～ 専門外来から見てくるもの ～

日 時 平成28年10月11日（火）

場 所 東京区政会館10階会議室

講 師 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 教授

東京慈恵会医科大学葛飾医療センター 院長 伊藤 洋 氏

受講者 38名



### <講演要旨>

#### 1 はじめに

かつて睡眠障害は『本人は辛いが生命予後には問題のない、さほど重要ではない病態』として扱われ、あまり注目されることはなかった。しかし1980年後半以降、米国を中心に睡眠障害の弊害に関する多くの疫学調査が行われ、1994年には睡眠障害の弊害を警告する「Wake up America」キャンペーンが全米で展開されるに至った。その後も研究は進み、特に2000年以降は睡眠障害と身体疾患の関連に関する研究が進み、現在では睡眠障害は、認知症やうつ病、高血圧や心筋梗塞、糖尿病や乳がんなどの精神・身体疾患のリスクになることが明らかになってきている。健康・安全のために、睡眠の問題を良く知り対応することが大切である。

#### 2 不眠症とは

不眠症を定義するため使われるものに睡眠障害国際分類3版（ICSD-3、2014年改訂）がある。2005年のICSD-2では原因により分類されていたが、3版では原因ではなく不眠の期間により次の3つに分類された。

- (1) 慢性不眠障害 一期間は3か月以上かつ頻度は週3日以上の睡眠障害が続き、不眠に関連する日中の症状がある。
- (2) 短期不眠障害 一期間は3か月未満、他は(1)と同じ。
- (3) 他の不眠障害

#### 3 不眠症（睡眠障害）の弊害

不眠は日中の眠気の原因となり、作業能力、判断力の低下、反応時間の遅延を生じ、様々な弊害が生まれる。睡眠障害による社会的損失は3兆5千億円で、交通事故の2千413億円の15倍にも上るといわれる。

- (1) 交通事故の約2割は睡眠不足や疲労が原因とすでに知られている。また職業事故、転倒事故等も増大する。
- (2) 多くの不眠症の人を10年以上フォローしていくと、うつ病になる確率が高い。うつ病、神経症、認知症のリスクが増大する。
- (3) 朝起きられず、不登校や出社困難の原因になる。
- (4) 糖尿病、高血圧、心筋梗塞、心不全、肥満など身体疾患にも悪影響を与える。
- (5) 泌尿器科のデータで夜間3回以上トイレに行く人は死亡率が高まるともいわれる。これは夜間トイレ時のふらつき、転倒などの危険が影響すると考えられる。

#### 4 睡眠と認知症

マウスの実験で、睡眠時は脳脊髄液の流量が増大し、老廃物を排出させることが分かってきた。また、睡眠は認知症の原因物質と考えられているアミロイドβを洗い流す作用がある。こうしたことから睡眠がとれない状態が長く続くことで、認知症のリスクが高まるのではないかと考えられるようになった。

また睡眠障害が長く続くと、記憶の固定をする場である

海馬の容積が小さくなることや神経経路の障害も起こすことが知られるようになった。

#### 5 不眠症の治療

(1) 薬物療法 これまで最も多く使用されているベンゾジアゼピン（BZ）受容体作動薬とは作用機序の違う新しい薬が開発されている。BZ系睡眠薬は諸外国に比べ日本の使用量が多い。高用量、多剤併用により依存や過量服用の事例が見られ、転倒しやすい高齢者には注意が必要である。睡眠薬の適正な使用等を促すため、2013年「睡眠薬の適正な使用と休薬のためのガイドライン」が作られた。

(2) 非薬物療法 良質な睡眠のため知識を持ち生活を改善するための指導を行う。特に大事な点は、日中の運動、昼寝は30分以内、同じ時刻に起床する、寝るための飲酒は厳禁などである。人には朝起きて17～18時間経つと眠くなるという生理がある。朝起きたら日を浴び、適切な運動をすることが大切で、寝ようと意気込まず早く布団に入りすぎないことも大切である。

#### 6 不眠症以外の睡眠障害

- (1) むずむず脚症候群
- (2) レム睡眠行動障害（レム睡眠時に暴力的、破壊的で危険な行動が出現する。）
- (3) 睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome:SAS）。日本人の有病率は2～4%（高齢者ではもっと多い）と言われ、200万人以上の患者がいると想定される。症状は、睡眠中の頻回な呼吸停止・大きなイビキ・朝の頭痛・覚醒時の口渇・日中の強い眠気などがある。SASにより高血圧・心臓血管障害・脳血管障害・耐糖能の低下・うつ病などのリスクが高くなる。また、交通事故の危険率も高く、寿命にも悪影響を及ぼすことが知られている。

心配であれば耳鼻科・呼吸器内科などを受診し、簡易検査で疑いがあれば、1晩入院して終夜睡眠ポリグラフ検査で診断する。治療はCPAPを睡眠時装着。マウスピースで治る人もいる。治療により合併症が改善し、事故に遭う確率が下がり死亡率が大幅に低下する。





## 「悲愴第2楽章」の思い出

たにぐち けいこ  
谷口 啓子

退職後、私は“下手の横好き”ですのに、厚かましくもピアノ演奏のボランティアとして、清瀬市にある東京病院内「緩和ケア病棟」に、月に一度行きはじめて、はや10年近くになります。そこで、入院患者さんやそのご家族からたくさん感動をもらっています。



8年位前のことです。60代の男性患者さんから「僕はクラシックが大好き。なかでもベートーベンの「悲愴」を聴くと、いくらイライラしていても心が落ち着くんだよ。」と言われたのです。「悲愴」はとても難しくて手が出ませ

ん。でも、静かな「第2楽章」なら何とか弾けるかなと考えた私は、早速毎日練習を始めました。その患者さんは、はじめは病棟内をすたすた歩いていましたが、行くたびに痩せられ、車椅子となり、最後の2回はベッドごと看護師さんに連れられて、ホールまで聞きに来てくださいました。

ようやく、つかえながらの「悲愴第2楽章」を聴いていただいた時は、彼はベッド上で意識が半分もないと思われる状態でした。でも、演奏のあと私にはその方が、少し微笑んでくださったような気がしてなりません。忘れられない思い出です。

話はまるで変わりますが、現在私は地域のNPO法人の方々やボランティアさん達と、「認知症カフェ」を開こうと、その準備を進めています。軌道に乗ったら、また是非報告させていただきます。

## 「保健師としての想い」

くずおか かおり  
葛岡 香里

突然ですが、私はたたき上げの保健師です。

人口4,000人の小さな村でスタートしました。看護師の先輩たちからの「臨床経験を積むように」といったアドバイスに耳を傾けず、「予防」をすべく飛びだしました。ギャラリーの言葉は私の心に刺さり続け、様々な現場での経験につながりました。

高齢者、お子さんの発達、医療、介護、在宅、施設、すべての領域で人々に関わり、再び、「地域」「暮らし」「家族」をテーマに活動しております。

私たち保健師の目標は「医療費の削減」です。

長期入院ができない仕組みができる一方、専門特化した病院が新たに立ち並び、医療費は伸び続けます。介護期間の延長や介護離職者の増加など、健康や社会保障を取り巻く国の財政を圧迫するような課題は山積みです。健康寿命の延長や健やかな育ちは達成必須の課題であり、在宅に身を置きながらいかに貢献できるか日々奮闘しています。少しでも多くの仲間に出会えることを楽しみにしています。



## 「檜原村の在宅保健師です」

みたに やすこ  
三谷 泰子

今年度より幹事の一員となりました「三谷」と申します。

定年を待たずに退職し、東京都檜原村に夫婦で移住、スローライフを始めました。朝に夕に鳥がさえずり、すぐ近くの溪流には山女魚が泳いでいます。渓谷を渡る風は森の香りを運んできます。



冬の雪景色は、少し大げさに聞こえるかもしれませんが、本当に森一帯が白いクリスマスツリーになったような世界です。現役時代、疲れては檜原を尋ね癒される日々を送っていました。

さて、その檜原村に勤務する保健師の産休代替えを契機に「社会参加や就労準備」を支援するNPO活動を始めることになり、2017年は開所5周年を迎えます。利用者さんは、役場から紹介のあった方々、ご近所さん、自主参加の方々たちで年齢や障害の有無は不問です。参加される方がそれぞれのできる仕事を分担し、団らんしつつ「ひのき材」を使ったお土産品を創ったり、寄付していただいた布等で小物を制作しています。その時は、「足腰の痛み」も多少の「物忘れ」もあり気にせずにいられるようです。

在宅保健師の皆様、遠方ではありますが、東京リゾート地の檜原村にお越しいただければ幸いです。私も在宅保健師として、これからも微力ではありますが地域貢献に努めたいと思います。

## 会報第14号会報 感想

会報、拝見しました。14号まで続き、本当にうれしいです。内容も読みやすく、写真もいっぱい楽しい会報です。皆様に、本当にありがとうございます!!

これからがんばって下さいネ。応援しています。

滝島 玲子 さん

会報ありがとうございます。ご発展おめでとうございます。表紙に高尾山駅が出て、とても懐かしかったです。いろいろ会員の方々の思いを伺って、人との繋がりを大切になさってこられたのだな一と感じています。人は一人では生きられないものと、この頃は感謝して暮らしています。

大澤 静子 さん

会報をお送りいただきありがとうございます。この年齢になっても、皆様と繋がっていただけるのはとてもうれしいです。毎号楽しみに読ませていただいています。企画編集担当の方々のご苦勞に感謝です。今後ともよろしく願っています。

三宅 千鶴子 さん

## ～平成27年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告～

日時 平成28年2月3日(水) 10時～16時  
場所 都市センターホテル  
主催 公益社団法人 国民健康保険中央会

### 主なプログラム

- 1 「社会保障制度・医療保障制度改革に関する国の動き」  
公益社団法人 国民健康保険中央会 常務理事 飯山幸雄 氏
- 2 「高齢期のフレイルとその予防について」  
国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター  
フレイル研究部 フレイル予防医学研究室長 佐竹昭介 氏
- 3 事例発表  
事例1 「在宅保健師による人材育成について～関係機関との連携・協働を通して～」  
青森県在宅保健師の会 会長 山崎正子 氏  
事例2 「高齢者ふれあいサロン支援活動について」  
鹿児島県在宅保健師・看護師会「よつば会」 会長 宇宿アヤ子 氏
- 4 グループ討議「これからの在宅保健師等会の活動について」



### ＜参加の感想＞

河野副会長と2人で参加しました。青森から鹿児島まで39の都府県から大勢の会員が集まっていました。青森からは、市町や保健所に就職した新任保健師の育成支援にどのように関わっているか、鹿児島からは、10市町村17か所で高齢者の健康保持・寝たきり防止のためのサロン活動を行っているとお聞きし、地域に根差した意欲的な活動にとっても感心しました。グループ討議では、山形・長野・兵庫・長崎・三重・高知の方と同じグループになり、それぞれの地で様々な活動が地道に、熱心に行われている様子をお聞きしました。会に参加して元気をもらったように思いました。今後一層大切な健康の保持・増進のために私たちももっと活動を工夫していきたいと感じました。

(野呂 幸子)



# 東京都在宅保健師の会設置要綱

平成13年 5月22日 制 定  
平成14年 2月 8日 一部改正  
平成14年 8月22日 一部改正  
平成24年 4月 1日 一部改正  
平成25年 4月13日 一部改正  
平成26年 4月11日 一部改正  
平成27年 4月18日 一部改正

## (目 的)

**第1条** 東京都在宅保健師の会（以下「保健師会」という。）は、在宅保健師がその経験と実績を生かして区市町村の保健事業に寄与するとともに、知識と技術の向上及び会員相互の交流を図る。また、国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針（平成16年厚生労働省告示第307号）第六に基づき、東京都国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）と共に保険者支援を行うことを目的とする。

## (事 業)

**第2条** 保健師会は、次に掲げる事業を行う。

- 一 区市町村が実施する保健活動の支援
- 二 前号の事業を行うための情報交換及び調査研究
- 三 研修会及び講演会等の開催
- 四 関係機関との連絡調整
- 五 その他保健師会の目的を達成するために必要な事業

## (会 員)

**第3条** 保健師会の会員は、本会の趣旨に賛同し、東京都内で活動できる在宅保健師とする。ここでいう在宅保健師とは、保健師資格を有し、常勤雇用されていないものとする。

## (総 会)

**第4条** 総会は、通常総会及び臨時総会とし、通常総会は、原則として年1回開催する。

- 2 総会及び臨時総会の招集は、会長が行う。
- 3 総会の議長は総会において互選し、議長は次の事項について議決する。
  - 一 事業計画及び予算に関すること
  - 二 事業報告及び会計報告に関すること
  - 三 その他、総会の議決を必要とすること
- 4 総会は、出席者の過半数をもって決するものとし、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## (役 員)

**第5条** 保健師会に、次の役員を置く。

- 一 会 長 1人
- 二 副会長 2人

（1人は事務局の保健師とする。）

- 三 幹 事 若干名

## (役員の選任及び任期)

**第6条** 会長、副会長、幹事は総会において選任する。

- 2 役員の任期は、1年として再任をさまたげない。補欠役員の任期は、前任者の残期間とする。

## (会長及び副会長の職務)

**第7条** 会長は、会務を総理し、会を代表する。副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、あらかじめ会長が指名する副会長が、その職務を代行する。

## (役員会)

**第8条** 保健師会に、第5条の役員により構成する役員会を置き、会長が必要に応じて招集する。

- 2 役員会は、保健師会の運営及び事業の円滑な推進を図るために必要な事項について協議する。

## (費用弁償)

**第9条** 次の各号に掲げる場合は、費用弁償として、1人1日につき2,000円を支給する。ただし、事務局の保健師についてはこの限りではない。

- 一 地域の自主活動で保健事業等を実施したとき
- 二 役員が総会その他の会議に出席したとき
- 三 その他必要な場合

## (事務局)

**第10条** 保健師会の事務局は国保連合会内に置く。

## (経 費)

**第11条** 保健師会の運営に必要な経費は、予算の範囲内で国保連合会が負担する。

## 附 則

この要綱は、平成13年6月1日から施行し、平成13年4月1日から適用する。

## 附 則

この要綱は、平成14年3月1日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成14年8月22日から施行し、平成14年4月1日から適用する。

## 附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成25年4月13日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成26年4月11日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成27年4月18日から施行する。



# ギャラリー

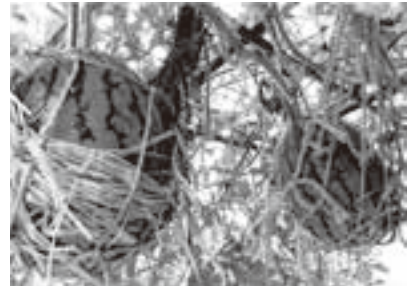
## 「どうだ! 恐竜だぞ!!」

カナダのドラマヘラーには、この地で発掘された恐竜の博物館があり、地層は太古のむかし海だった頃から、恐竜の現れる頃までの、地球の歴史を目の当たりにすることができます。町全体が博物館のようでした。写真は長年の風雨にさらされ浸食し、地形そのものが恐竜のようになっている様子です。  
(樋口義子)



## スイカの「空中栽培」

スイカを地面に這わせないで、支柱に張ったネットに蔓を誘引します。この栽培方法は、省スペースで、しかも茎や葉が地面に接しないので、病気の発生の軽減になります。地面を這わせる通常の栽培方法よりかなり手間ひまがかかりますが楽しいですよ。初挑戦のため、味はいまいちでした。3年後が楽しみです。



(石山道子)

## 平成28年度 役員紹介

**会 長**  
のろ 幸子  
野呂

**副会長**  
こうの ようこ  
河野 洋子  
うちだ ひろこ  
内田 浩子  
(事務局)

**幹 事**  
いしやま みちこ  
石山 道子  
とりたに つぐよ  
鳥谷 ツグヨ  
ひぐち よしこ  
樋口 義子  
みたに やすこ  
三谷 泰子

## 事務局だより

### ◆ 会 員 募 集 ◆

一緒に学び、活動しませんか？

「東京都在宅保健師の会」は、区市町村をはじめとする地域の保健事業支援等のための研修や最新情報の提供及び会員相互の交流を図ることを目的としています。

◇ 東京都内で活動できる保健師資格を有する方

◇ 常勤でお仕事をされていない方

◇ 臨時や嘱託で勤務されている方

※ 現在の会員数 79 名 (平成 29 年 2 月 1 日現在)

■ お問い合わせ及び入会につきましては事務局までご連絡ください。■

### ◆ 「東京都在宅保健師の会」ホームページ ◆

東京都国保連合会のホームページに「東京都在宅保健師の会」のバナーを設置し、会の活動等の情報を発信しています。毎年発行している会報や最新の活動、さらに研修会・講習会の内容等もご覧いただけます。是非ご覧ください。

☞ ホームページ <http://www.tokyo-kokuhoren.or.jp>

トップページ→「東京都在宅保健師の会」

## 編集後記



猛威を振るった昨年の自然災害はまだ各地に悲惨な爪痕を残しています。一方、明るい話題ではリオのオリンピック、パラリンピックでの力強い躍動でした。どの選手も4年後の東京に向けた熱い意気込みを持ち、ある選手が「昨日より上の自分を目指す。挑戦に上限は無い。」と語った言葉は、後輩の大きな励みになったばかりか、私達も元気付けられ努力する過程の大切さを改めて感じました。

さて、本会は設立以来15年が経ち、東京都国保連合会の手厚い支援を頂きながら活動も充実してきました。そうした中、昨年は在宅保健師等会全国連絡会に参加させて頂き他県の実践も分かりました。経験を積んだ在宅保健師が地域の特性や健康課題を踏まえ、現役保健師と協働の母子支援事業を展開し、大きな成果を上げた事例発表等は興味深いものでした。今後、本会でも現役保健師との連携を更に深め、地域活動に効果的に反映していくことが望まれるものと思います。

文・挿絵：副会長 河野洋子

### 【事務局】

東京都国民健康保険団体連合会 企画事業部 保健事業課  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館11階  
TEL (03) 6238-0150 FAX (03) 6238-0033