

# 地域で生活する人々の健康を支援する

徳 川 陽 子

高知大学医学部看護学科 〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮

## I. はじめに

ヘルスプロモーションの目的は、自らの健康を決定づける要因を自らよりよく管理できるようにしていくことであるあり<sup>1)</sup>、オタワ憲章のなかで、「健康は日常生活のための一資源であり、生きる目的そのものではない」<sup>2)</sup>と述べられています。そして、ヘルスプロモーションに関する活動方法として、①健康的な公共政策づくり（健康を意識した政策や法、制度、慣習をつくること）、②健康を支援する環境づくり（環境を健康という視点から見直し、整備・調整すること）、③地域活動の強化（コミュニティの人的・組織的資源を生かし参加・参画・協働によって健康づくりを実施すること）、④個人技術の開発（個人が健康になるための知識や技術を高められるように支援すること）、⑤ヘルスサービスの方向転換（保健医療の専門家から住民へというトップダウンではなく、住民が主体となった健康づくりへと転換していくこと）の5つを示しています。

わが国でも健康寿命の延伸やQOL向上を理念に、ヘルスプロモーションを中心概念とした「健康日本21」が2000年から実施され、市町村の現状に応じた取り組みが展開されています。しかし、この取り組みを実施してきたことで、人々は豊かな人生を送れようになっ

てきているのでしょうか。

地域で生活する人々が、その人が望む豊かな人生を過ごせるようになることを支援していく医療職者として何をしていけばよいのか、何が大切なのかを私の印象深い経験を振り返り考えてみたいと思います。

## Ⅱ．本 論

### 事例

#### 1. 「健康に暮らす」という意味

私が保健師となってある町に赴任した15年ほど前のことです。着任のご挨拶と現状の把握を目的に、担当地区に住んでいる身体障害者A氏への家庭訪問を実施しました。住民カルテから、高齢者の男性、農業、疾患による両下肢麻痺、息子家族と同居などの情報を得、居間でゆっくり過ごされているA氏の姿を想像していました。しかし、訪問先で嫁から出た言葉は「おじいちゃんなら、前の道で草を引いていますよ。」でした。その日は小雨が降っていて、私は「雨も降っているのに、外で草を引いているのですか。」と驚いて尋ねると、当たり前のように「草引きはおじいちゃんの毎日の仕事だからね。」と笑って答えてくれました。道までは自分の腕の力だけで移動しているそうです。雨合羽を着て小雨の中草を引いているA氏の表情は、とても生き生きとしていました。

それまで臨床看護師をしていた私は、入院患者様に対して日常生活の姿をイメージすることは難しく、治療が終わり退院していく時の姿をこの方の「健康」として捉えていたことに気づきました。そして、これがA氏の特別ではなく当たり前の暮らしであり、

これがA氏らしく生きるということなのだと実感しました。ごく当たり前のことを当たり前にできること、これがその人らしい生き方であり、健康な状態なのです。

## 2. 住民同志の力のすごさ

障害者の家族の会に、保健師として関わっていたときのことで。ご家族は、それぞれ人には相談できないような多くの悩みや問題を抱えながら生活しています。B氏は初め、その教室に参加することすらためらい、それぞれが抱えている悩みなどを出し合う場面でも何も言えずに不安そうな表情で座っていました。しかし、会の回を重ねるごとに少しずつ自分の話ができるようになり、不安な様子も和らいできて、1年後には他のご家族に助言ができるまでになっていました。また、家族の会以外でも、家族同志が連絡をとりあい互いに相談しあい自分たちで解決できるようになっていきました。

私たちスタッフは、場の提供と環境づくりと少しのサポートをしていたに過ぎません。これは、参加しているご家族の方々が互いの思いを受け入れ、励まし、助言しあい、そしてそこが安心できる場所であり安心できる人たちであると実感できるようになっていったからだと思います。互いに、持っている力を引き出しあったのです。

## 3. 地域で医療職者をするということ

ある島で8年前に1年間その診療所勤務していたC医師と、仕事でその島に行ったときのことです。C医師が島内を歩くと、

それを見つけた島民の方々は「あれ？ C先生？ いやあ。ちょっと寄っていったえ。」と、とても嬉しそうな顔で、手はお酒を飲む仕草をしながら誘っています。会う方会う方全てが本当に懐かしそうに嬉しそうに声をかけていました。夜の島民の方々との懇親会の様子でも、C医師がいかにかこの島に溶け込み、楽しみながら暮らしていたのかが分かりました。ある高齢の方は、「私は8年前にC先生から歩きなさいと言われて、あれから毎日歩いております。あの時先生が、言ってくれかたら…。先生のおかげです。」と元気に話していました。このとき、今まで続けてこられたのはC医師から言われたからこそなのだと思います。

地域で医療職者として活動をするということは、いかにその地域の暮らしに入りこみ楽しめるのが大切であり、それがあってこそ地域の方々との信頼関係が築いていけるのだと実感しました。

## 考 察

地域で暮らす方々が豊かな人生を送っていけるようになるためには、まず人々がどのような生活をしたいと願っているのか率直に声を出してもらうことが出発であると思います。ヘルスプロモーションで大切なのはQOL生きがいであり、その人が、どのような健康レベルであっても生きがいを見出し実現できるように、その地域での環境づくりを政策として行っていくように努力していくことが大切であると考えます。これは、ヘルスプロモーションの活動方法の①健康的な公共政策づくりと②健康を支援する環境づくりにあたると思います。そして、これを実現させるために多くの方々に直接発言してもらうことで、具体的で現実的な意見が聞けると思います。こ

れは、住民参加であり、住民主体の活動へと繋がっていく一歩であると考えます。そして、これは活動方法の③地域活動の強化と⑤ヘルスサービスの方向転換にあたると思います。

そして、このときに大切なのが、話の場をどのように設定するのかということです。日時を決めて役場に出向いてもらうような特別の機会ではなく、地域の人々の日常のなかで話ができることが大切であると考えます。C先生は、診療所だけでなく島民とともに楽しく暮らしていく中で島の生活を知り、島で生活する人々の思いをきき、これが信頼関係につながり、そしてこの信頼関係が島民の保健行動へと繋がっていったのだと思います。活動方法の④個人技術の開発を実施していくためには、前提として住民との信頼関係が不可欠であると言えます。

### Ⅲ. おわりに

豊かな人生を送れるように支援していくためにはまずその地域の暮らしを知り、暮らしている人々の思いを知ることが大切です。これは、日々の地域活動の中で行っていくことができます。そして住民が主体となって活動してけるように、住民とともにいつも同じ方向を目指して支援していくことが大切であると思います。

### 〈引用・参考文献〉

- 1) ローレンスW. グリーン, マーシャルW. クロイター著, 神馬征峰, 岩永俊博, 松野朝之, 鳩野洋子訳, 1997, 「ヘルスプロモーションPRECEDE-PROCEEDモデルによる活動の展開」, 医学書院. P5.

- 2) 同掲1), P55.
- 3) 岩室紳也, 藤内修二, 2004, 対談 ヘルスプロモーションを語る  
①, 月刊地域保健35(6), 116-127.
- 4) 齊藤恭平, 2006, 4. ヘルスプロモーションの変遷, 成人看護学  
ヘルスプロモーション, ヌーベルヒロカワ, 10-11.