



# つつじ会だより

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

No.18 平成27年度

## 会長挨拶

静岡県在宅保健師の会つつじ会 会長 山田 由美子



5月のつつじ会総会において役員改選が行われ、会員の承認をいただいて、新しい役員が決まりました。会長を務めさせていただく山田です。

病棟勤務の後、企業の保健師として活動し、出産と同時に主人の地元である静岡にまいりました。市町で働いたことがない私に、この会の会長は任が重いのですが、これまで10年余の間、会員として様々な勉強をさせていただいた恩返しのつもりで、力強い役員のメンバーに助けをいただきながら頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

現役で仕事をされている会員の方も多く、今年は役員が1名欠員の5名でのスタートとなりました。今後の会のあり方を考える時期ではないかと役員で話しました。先日の交流会で会員から意見を伺ったところ、この会の存在を知らない方が居ると聞く一方、会の活動がありがたいという意見を聞いて嬉しくなりました。これからも、学習会や視察研修で、情報交換の場を持ち、新しい情報を身に付けて、訪問事業等に生かしていけたら良いと思っています。

そのような中、今年は3人の新しい会員を迎えることが出来ました。とても嬉しいことです。この流れを加速できるように、考えていこうと思います。

会員の皆様には、お忙しい中とは思いますが、御協力をいただいて、皆さんで会を盛り立てていただきたいと思います。

さて、平成20年に始まった特定健診は、第一期の5年を過ぎ見直しがされました。これまでは制度が浸透する時期、これからが真に成果を求められる時期と言われています。それとともに、「非肥満者への対応」が明文化されました。

当会では、7年間行ってきた「特定健診未受診者対策等家庭訪問事業」を「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」に切り替え、重症化予防という新たな対象に向かい合うこととなります。

これを踏まえて、疾病予防の保健指導は会員が専門とするところではありますが、更なるスキルアップのために、6月の第1回学習会では聖隷福祉事業団の管理栄養士古橋先生から、栄養指導の具体的なアドバイスをいただきました。

これまで会で培ってきた保健指導のスキルに、新たな引き出しが加わり、保健指導の力量を高めることが出来ました。

最後になりましたが、連合会事務局の皆様には、お忙しい中、日頃よりつつじ会事業に御支援御協力をいただき心より感謝いたします。これからもよろしくお願いいたします。



平成26年度第2回学習会

平成27年2月2日(月)

静岡県国保会館

<出席者> 東部地区 9名  
 中部地区 10名  
 西部地区 3名  
 計 22名

<内容>

- 1) 小児救急救命について  
 メディックファーストエイド インストラクター 立川芳正氏
- 2) 災害支援保健師研修を受けて つつじ会東部会員 杉山安紀子
- 3) 静岡県の災害保健師について  
 静岡県健康福祉部 医療健康局 健康増進課長 土屋厚子氏
- 4) 日本公衆衛生学会の報告 静岡県国保連合会 高塚祐子

平成26年度 第2回学習会において「小児救急救命について」メディックファーストエイド、インストラクター 立川芳正先生の講義がありました。この研修に参加して、救急時の対応についての意識が変わったように思います。医療従事者であると、アセスメントを正確にしなくてはならないという気負いが出たり、何か処置をしなくてはと身構えてしまったりということがあります。しかし現場に必要なことは大変シンプルで、「救急車を呼ぶ、救急車が来るまでそれ以上悪化させない」ということだとわかりました。



《赤ちゃんの救急処置のデモンストレーション風景》

【講義内容の要約】

救急法とは 傷病者を正しく救助し、医師、救急隊に引き渡すまでの救命手当てと応急処置。すべてを解決しようとせず、専門家の力を借りればよい。救急隊が到着するまでは平均7分。その7分間にできることをすればよい。

1) 現場の安全に注意

周りの状況に危険はないか 感染の危険はないか

“自分に危険が及びそうなときは助けないという判断も重要”

- 2) 意識がない大きなけがをしていたら救急車を呼ぶ  
 “子供の場合、名前呼びかける方がよい。”
- 3) 呼吸はあるが意識がない場合、横向きに寝かせる  
 回復体位をとる。
- 4) 呼吸がなければCPR  
 (心肺蘇生)  
 ハンズオンリーCPR→「胸部圧迫のみ」行う。  
 救命率はあまり変わらないという研究結果もある。1分間に100回の速度(どんぐりころころ♪のペース) 欧米諸国ではスタンダードな方法。
- 5) 大きな怪我をしていたら動かさない。  
 大きなけがかどうかの判断は、「大きい怪我かも？」と直感でよい。骨折なども、固定よりもまず救急車を呼ぶ。  
 交通事故等で車の中にいる場合は、無理に外に出さず頭部をヘッドレストの後ろから固定して、救急車を待つ。
- 6) 出血は直接圧迫。  
 ビニール袋などを使って自分への感染予防を忘れずに。“びしゃびしゃになったら当て布は取り除かず、上に重ねていく”



《講師 立川芳正氏》

<頭部のけが>

内出血は20分くらい氷で冷やす。外出血は水道で洗浄後圧迫止血。

質問： 階段から落ちた時、けがの程度の判断は？  
 外からでは損傷はわからないので、話しかけて反応を見る。反応を確認した後動かす、助け起こさず自分で立ち上がらせる。

一時的な脳震盪(意識障害)も脳の損傷の可能性がある。意識が一時的でも怪しかったら救急車。

<熱中症>

躊躇せず救急車をよぶ。冷却を先に行うと処置が間に合わない可能性がある。 ↗

## ＜誤飲、誤嚥＞

誤嚥の83%は0-4歳9割は家庭内で起こっている。タバコ、医薬品、化粧品、洗剤、殺虫剤の順が多い。対処法について 日本中毒情報センター大阪072-727-2499 つくば029-852-9999 誤嚥の場合、ハイムリッヒ法(上腹部と胸を圧迫して、のどに詰まったものを吐き出させる方法)を行う。「内臓の損傷を起こす」といわれたこともあるがその可能性は少ない。肺炎や呼吸困難を起こす可能性があるためすぐに病院へ。

子どもの場合、呼吸停止→心肺停止。大人は心疾患、脳血管疾患などから心肺停止に至ることが多い。

## ＜アレルギー＞

治療は医師の指示を受ける。アナフィラキシーへの対応として、2008年から学校や保育所の職員がエピネフリンの注射をすることが可能になった。(個人に処方されたもの)

救急法も時代と共に変化し、今回新情報を得られたことに感謝します。思いがけない事故に遭遇する事も多い日常生活や業務の中で、この指導を生かしていければと思います。

(東部地区 杉山真弓)

## 平成27年度総会・全体研修会

平成27年5月29日(金)

静岡県国保会館

＜出席者＞ 東部地区 10名  
中部地区 8名  
西部地区 4名  
計 22名

## 【総会】

議案第1号 平成26年度事業報告  
議案第2号 平成26年度会計報告  
議案第3号 役員改選  
議案第4号 平成27年度事業計画

## 【全体研修会】

効果的な保健師活動をするための情報交換会  
Aグループ・Bグループに分かれ会員同士の交流を行った

## 【総会】

午前には総会があり、土屋会長より会員のつづじ会活動への尽力と国保連合会関係者の皆様へのお礼・地域における保健師の保健活動に関する指針が地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業とつながっていること・地域包括ケアシステムを構築するには保健師の力はあなどれないといわれていること・これからの介護予防の考え方等、施策情報を含めた挨拶がありました。また石田常務理事より事業活動への謝辞・医療保険制度改革法の成立や介護保険に関する情報・「今後もつづじ会のサポートをしていく」という御挨拶をいただきました。

平成26年度事業・会計報告、役員改選、平成27年度事業計画案がいずれも原案どおりに承認されました。

山田新会長をはじめ新役員紹介、土屋会長より退任の挨拶がありました。土屋会長は幹事2年会長6年という長きにわたり重責を果たされ、尊敬と感謝の気持ちでいっぱいです。

(中部地区 八田美恵子)



＜ 総会参加者と事務局職員 ＞

## 平成27年度総会・全体研修会

## 【全体研修会】

午後は全体研修で“効果的な保健師活動をするための情報交換会”というテーマで2グループにわかれて話し合いました。自己紹介・経歴・現在の活動・最新の情報・つつじ会の活動についての意見など様々な情報があり、保健師魂が熱く語られました。

会員各々の活動場所は、県下全域で、行政機関・病院・企業・介護施設等、活動分野が様々になってきており、保健師の仕事の幅広さを再認識しました。

たくさんの情報の中から一部紹介します。

## ～最新の情報～

- ・仕事の依頼元からの連絡がインターネットを利用したのになってきていること
- ・保健指導には問診が大切。糖尿病ケースで食生活が問題なさそうだったが、よく聞くと煮物が好きで砂糖を1カ月1袋半使っていた
- ・高齢者もパソコンから様々な情報を得ているが、正しい情報を伝えていくべき
- ・保健師は生活を見る目、予防的視点、コーディネーター的役割がある

つつじ会については、会員の目的・目標が以前とは変わってきている。定年退職した人ばかりではなく若い人も増えた。連合会の期待とつつじ会の目指すものがあり、両者の目標を確認し合いながら融合していきたい。今は訪問事業が主だがレセプト作業のように一緒にやれる仕事も希望。いつも研修に参加してよかったと思うので、これからも魅力的な内容で実施したい。つつじ会だよりを渡して、会の内容を知ってもらおうと効果的にPRできる。情報交換を通しての会員同志の結びつきも大切等、色々な意見がありました。

日々仕事をしていて答えがみつからずモヤモヤした気持ちになることもありますが、つつじ会の研修会に参加するとヒントを得られスッキリします。今日もそんな有意義な一日でした。

(中部地区 八田美恵子)



《各グループの情報を代表者が報告し情報共有しました》

●●●●全体研修会出席者の感想●●●●

日頃、ひとりで活動していることが多いので「情報交換会」を楽しみに参加しました。皆さん、職場はもちろん自分の住んでいる地域の中で、保健師としての視点を持って活躍されている様子をうかがうことができました。あらためて予防することの大切さや、家庭訪問から家族をみることの重要性など、意識させていただきました。ありがとうございました。

いつもなかなか、お仲間との横の交流が出来なかったと思うのですが、よい時間となりました。年齢も経験も違い、それぞれの土地で一生懸命保健師活動している多くの方々がいることに、とても心強くうれしく思いました。また、こうした企画をお願いします。

“訪問は保健師の生命”訪問事業を大切にして、訪問先の方々の生活全体を見られるよう、これからもやっていきたいと思えます。

## 平成27年度第1回学習会

平成27年6月30日（火）

静岡県国保会館

<出席者> 東部地区 11名  
中部地区 8名  
西部地区 4名  
計 23名

## 【午前の部】伝達研修

1) 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業  
東部地区会員 土屋優子

2) 生活習慣病対策・保健指導に関する研修  
静岡県国保連合会主査 森輝乃、保健事業推進専門員 渡邊純江

## 【午後の部】講義

3) 特定健診実施後の重症化予防のための栄養指導  
社会福祉法人聖隷福祉事業団 管理栄養士 古橋啓子 氏

## 【午前の部】

今回の学習会は、生活習慣病に対して効果的な重症化予防のかかわり方のスキルアップをしたいという要望と重症化予防のための訪問事業実施準備を兼ねた内容で行いました。

最初に今年度から都道府県密着アドバイザーを引き受けてくださった土屋優子さんより5月東京で開催された「第1回都道府県介護予防担当者、アドバイザー合同会議」に出席した報告がありました。

急速に進む日本の人口の高齢化、それに対して介護する人口の減少、介護費の膨張。国は10年後の2025年までに高齢者が自宅や地域で暮らし続ける仕組づくりを目指している。医療、介護、予防、住まい、生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）の実現である。従来やってきた介護予防は政策的失敗であると認め国が方向転換をすることになった。介護保険制度を改正し、地域支援事業の中で生活支援と介護予防への対応を強化充実させている。平成26年度モデル事業を実施。住民主体の効果的、効率的な介護予防活動の取り組み事例を紹介。推進方法などの資料も用意してくれました。市町村のその活動支援してきたアドバイザーに保健師だけでなくリハ職（主として作業療法）も携っている事を知りました。

県内では今年磐田市がモデル地区として実施し、その後は他市町へ広めていく予定とのこと。生活習慣病から介護予防へと方向の変化、期待を感じました。国の流れや方針がわかる伝達でした。

森主査からは、資料を基に効果的な保健指導のポイントについて話があり、特定保健指導を受けた人は改善効果が出ているので、今後は非メタボ対応や重症化予防等、質の高い保健指導が求められているとのこと。受診勧奨等健診結果のフィードバックに役立つ盛りだくさんの内容が提供されました。

渡邊専門員からは、生活習慣病対策において、制度の運用はできているが事業評価はまだできていない。評価の難しさについて話がありました。

（中部地区 村田玲子）



《 伝達研修の風景 》

## 平成27年度第1回学習会

## 【午後の部】

## 1. 生活習慣病の栄養指導

- ① 高血圧症 適正体重の管理、塩分制限、カリウム摂取がポイント。体重管理：本人の適正エネルギーを算出し肥満改善が必要な場合（摂取カロリー）－（必要カロリー）から目標体重に向け削減エネルギーを示す。塩分：目標値は1日8g。平成25年国民健康・栄養調査の結果、男女共にそれを上回っているがこの10年で摂取の平均は減少傾向にある。カリウム摂取：不足している。増やすために野菜・豆・海藻を摂ることを勧める。静岡県の健康寿命は女性1位、男性2位だが野菜摂取量は全国31位。必要量から286g不足している。②脂質異常症 適正体重管理、飽和脂肪酸を控える、食物繊維の摂取がポイント。飽和脂肪酸は高LDLコレステロール血症への影響が大きい。飽和脂肪酸を多く含む食品には、バター・乳製品・卵・肉に含まれる脂肪がある。③糖尿病 ポイントは適正体重管理、糖質を控える、食物繊維の摂取。内臓脂肪型肥満はインスリン抵抗性を高めインスリンの作用不足による高血糖を引き起こす。④慢性腎臓病 適正体重管理、塩分を控える、タンパク質を控える。

## 2. 塩分摂取量の目標値と減塩指導

栄養成分表示では塩分をナトリウムで表示。  
食塩（g）＝ナトリウム（g）×2.54



≪ 質疑応答 ≫

食には地域差もある。

静岡県内では、西部は野菜の煮物、東部は揚げ物、伊豆は塩味の強い食べ物を摂る回数が多く、中部は緑茶を飲む回数が多いなどの傾向がある。



≪ 講師 古橋啓子氏 ≫

## 3. 時間栄養学

生体リズムの視点から考えられた栄養学。

- ① 時間とタイミング 朝食の欠食は、摂取している場合に比べ4倍太りやすい。

Bmal 1 (脂肪合成促進物質)を考慮した食事摂取量の工夫。②食べる順番 野菜から食べる事で血糖値の急上昇を抑える。

4. 事例検討3例 古橋講師が実際に関わった事例を題材として出席者同士で検討。

今回、講義の内容をまとめさせて頂いて、大変盛り沢山だったことに改めて驚きました。

しかし当日の2時間はあっという間で、まだ聞きたいと思う講義でした。

そして、事例を紹介して頂いたことは実践のイメージにつながり大変感謝しています。

ありがとうございました。

(西部地区 松嶋真智子)

● ● ● 学習会出席者の感想 ● ● ●

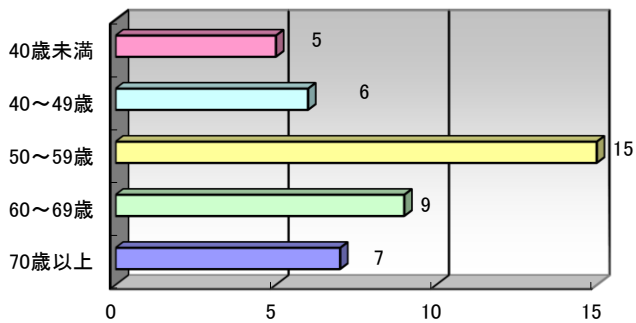
長年の実践でわかっているつもりでの“栄養学”は保健師目線で止まっていたことがわかりました。栄養士さんからお話を聴く機会は少ないので、とても勉強になりました。

食の話はすることも多いので、とても良い企画で、講師の方も良かったです。

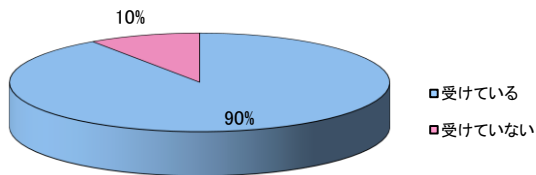
事例もあげていただき、講義いただいた内容も振り返りながら考えさせていただくこともできました。優先順位と“その気にさせる”指導ができるよう心がけていきたいと思いました。

## 平成27年度会員の活動状況（アンケート調査より）

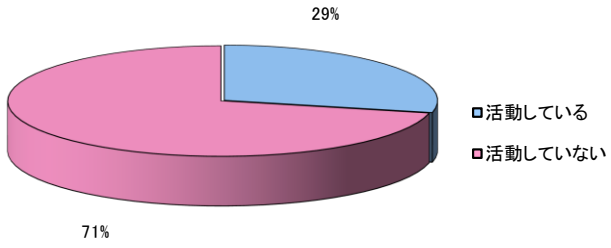
年齢階層別人数（会員数42名）



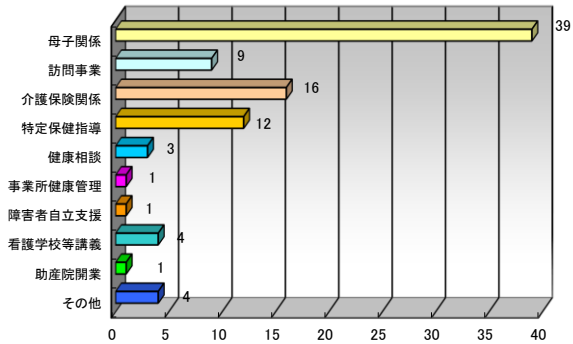
市町・事業所・健診センター等から委託業務を受けている人



地域で活動している人（ボランティア等）



業務別従事状況



### ＜平成27年度事業計画＞

- ・ 5月29日 総会・全体研修会（国保会館）
- ・ 6月18日 第1回編集委員会（国保会館）
- ・ 6月30日 第1回学習会（国保会館）
- ・ 8月～11月 国保連合会保険者支援保健事業への協力  
特定健診受診者フォローアップ等家庭訪問事業（磐田市・南伊豆町）
- ・ 10月～11月 第2回編集委員会（国保会館）
- ・ 11月4日～6日 第74回日本公衆衛生学会への参加（長崎県長崎市）
- ・ 11月12日 視察研修（県立静岡がんセンター（駿東郡長泉町）  
（株）ヤクルト 富士裾野工場）
- ・ 未定 第2回学習会
- ・ 随時開催 役員会

### 静岡県国保連合会保険者支援保健事業

#### 「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」について

静岡県国保連合会では保険者支援事業として、平成20年度からモデル保険者対し特定健診未受診者対策等家庭訪問事業を実施してきました。平成27年度からは、特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業を実施します。国保保険者が実施した特定健康診査の結果、受診勧奨値を超えたにも関わらず医療機関を受診していない対象者に家庭訪問を行い、かかりつけ医への受診勧奨と必要に応じて生活習慣の改善に向けた助言をし、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ることを目的としています。

祝

大先輩である大石さきさんが100歳を迎えられました



保健師として活躍された後も、常に向上心を持ち続け前向きに時代の変化を掴む努力をされてきました。  
私達後輩がめざす輝かしい星です。当会からもお祝に伺いました。  
「生きている間は劇をやっていたい」という情熱を絶やさず、「おばあちゃん劇団」の公演も900回を数えました。  
現在も家庭を舞台にした「今どきの家族」をテーマに舞台を続けられています。  
おめでとうございます。いつまでもお元気で。

役員



後列左より 村田幹事 小林副会長  
前列左より 町田副会長 山田会長 佐々木幹事

編集委員



後列左より 甲賀編集委員 浅賀編集委員  
前列左より 松嶋編集委員 佐々木編集委員長

編集後記

役員改選により新メンバーでスタートしました。今年度より未受診者訪問に変わって重症化予防の訪問が始まります。悲しい事件や事故、自然災害の多い不安な世の中ですが、健康だけは自分で守って欲しいものです。難しい訪問で不安の声も聞かれますが、予防の大切さを伝えていけたらと思います。編集委員を引き受けたものの物忘れが多くなり大丈夫なのか心配ですが、皆様の御協力よろしく願いいたします。

(中部 甲賀礼子)

「つつじ会」会員募集

つつじ会では、今までの経験を活かし、一緒に活動していただける方を随時募集しています。  
身近に関心のある方がいらっしゃいましたらつつじ会役員まで御連絡ください。  
9月1日現在の会員数は42名です。

平成27年9月発行  
発行者：静岡県在宅保健師の会 「つつじ会」  
事務局：静岡県国民健康保険団体連合会  
総務部 事業課  
静岡市葵区春日2-1-27  
TEL 054-253-5534  
FAX 054-253-5507