湧水町健康増進課の皆さん（筆者前列左）

保健師ルポ

本町の課題に即した取り組みで発症予防につなげたい

湧水町　健康増進課　母子保健係　保健師　田底　福代

湧水町の紹介

湧水町は、町名のとおり、霧島山系に降った雨が地中をとおり、町内のいたるところに湧き出ています。その中でも名水百選の「丸池湧水」や疏水百選の「筒羽野の疏水」は、豊富でミネラルたっぷりな湧水を農業用水としても利用しており、また、盆地特有の寒暖の差が大きいこともあり、おいしいお米が生産されます。

つなぐ棚田遺産に認定されている「幸田の棚田」は、国見岳の麓にある昔ながらの原風景が残る幸田地区にあります。江戸中期に石積みされた全国でも珍しい武者返しのある造りとなっております。城を造った石工らによって造られたものといわれており、百数十年もの間、地震、台風、大雨にも耐え、今なお勇ましく穏やかな姿を現しています。

丸池湧水

竹中池

棚田百選「幸田の棚田」

健康増進課の役割

湧水町の令和５年３月末現在の総人口は８５３５人、世帯数

4622戸、高齢化率45・7％です。健康増進課には、健康保険係、健やか推進係、母子保健係、子育て世代包括支援係、子育て支援係、総合交流施設係の6つの係があり、母子保健から健康増進事業、特定・長寿健診、保健指導等、国民健康保険や後期高齢者医療、保育所や放課後学童クラブ等の児童福祉全般にかかる業務を担当しており、全ての町民の生活と健康に関係の深い重要な役割を担う課となっています。専門職は保健師4名、社会福祉士1名、会計年度任用職員で助産師1名、管理栄養士1名、看護師2名の配置となっており、母子保健から成人保健、子育て支援、高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業等を係横断的に従事しています。

妊娠期からの切れ目ない支援を目指して

令和4年度の出生数は36人でした。出生順位別出生数の構成割合を見てみますと、第1子19・7％、第2子38・9％、第3子以降41・7％でした。1人のお母さんが生んでくださるお子さんの数は全国的に比較しても多いのですが、総人口の減少および生産年齢人口割合が少ないこともあり、出生数の減少が続いています。生涯その人らしく健康に自立して生活していけるよう、土台の体や生活習慣を作ることを支援する保健師の役割は大きいと思っています。

令和5年4月から助産師1名を雇用できたことで、これまで以上に妊娠期からの支援が充実できる状況になりました。健康な体作りは妊娠期から始まっています。母子手帳交付時にお聞きしている妊婦さんの体調や生活背景と妊婦健診結果も気を付けて確認することで、妊娠を機に家族全体の健康状態がより良くなっていただけるよう尽力したいです。

また、乳児期の育児支援として、全親子が対象の親子教室（名称：赤ちゃんひろば）を実施しています。内容として、親子の愛着形成支援を目的とした保育士による親子の触れ合い遊びや、保健師による育児についての学習会を行っています。学習会では生活リズムの作り方や季節に応じた体調管理のポイントをお話したり、参加者同士の交流を図ったりしています。また、参加者が、他のお母さんの育児手技や子どもへの接し方を見ることで、自然と学習したり少し先の育児に見通しが持てたりする効果もあります。これからも育児について一人で悩んだり孤立したりすることがないよう、ニーズに応じた子育て支援を展開すると同時に、母子保健本来の役割である、親子を通じて家族全体の健康状態を良く出来ることを目指していきたいと思います。

赤ちゃんひろば

湧水町の健康課題

私が湧水町の保健師になった平成18年度は、医療制度改革により老人保健法から高齢者の医療の確保に関する法律へ移行する時期でした。健康寿命の延伸と、社会保障制度の維持を目的として医療保険者に被保険者の健診・保健指導が義務付けられました。生活習慣病の発症予防という一次予防が重視され、保健師の保健指導という役割がさらに求められることとなりました。健診結果で生活習慣病のリスクが重なる方に、長年の習慣を見直していただくには、かなりの保健指導の力量を要します。現場では、理想を目指しながらも特定保健指導の難しさに直面する毎日でした。

湧水町は国保・後期ともに一人当たり医療費が国・県・同規模市町村と比較して高く、健康状態の課題が多いです。特に人工透析患者の被保険者における割合が高い状況があります。平成29年度からは保険者努力支援制度に後押しされ、糖尿病性腎症重症化予防保健指導を始めました。特定健診結果から糖尿病管理台帳を作成し医療機関未受診の方へ家庭訪問を行いました。「あの時あんたが家に来てくれたお陰で命を救われた」とおっしゃっていただくも事もありました。私の中で励みでもあり戒めでもある言葉になっています。本来、もっと早期に予防的介入ができて、発症予防ができることが理想です。短期的評価として個人のデータ改善と、中長期的評価指標である新規透析患者数の減少などを目指して、今後も取り組みを続けていきたいと思います。