平成20年9月15日発行　第39巻 第9号　毎月1回15日発行　昭和46年1月27日第3種郵便物認可
ISSN 0385-2229

月刊 地域保健

9
2008

●特集
睡眠の保健指導と睡眠障害の理解

●FACE2008
群馬大学医学部保健学科教授
牛久保美津子さん

FACE
2008

群馬大学医学部
保健学科教授

牛久保美津子さん

医療難民を前に「予防だけ」では通用しない

保健師にも求められる個別ケア

photographs : Sei Kamiyasu

大集団への予防的介入で医療費抑制を図る施策が目立ちます。特定健診・保健指導や介護予防はまさにその代表格。一方で地域には予防と医療費節減の流れにのらない、どこまでも支援が必要な人たちがいます。難病や困難事例にあたる人たちの最後の砦は行政です。彼らへの支援が十分でないならば、保健福祉行政とはいったい何なのか、その存在価値を問われかねません。長年、難病患者支援の研究に携わってこられた群馬大学の牛久保先生に保健師のかかわり方も含めてお話を伺いました。

複雑化し負担も増える難病支援

―在宅看護、中でも難病患者の支援をテーマに研究されていますが、難病患者の現状はどのようになっていますか？

牛久保　ＡＬＳ（筋萎縮性側索硬化症）や多発性硬化症をはじめ、全体的に患者数が増えてきています。昔は希少性だった疾患を目にする機会も多くなりました。また、一人の患者さんが複数の難病を抱えていたり、難病とがんに罹っているケースも多くなっています。背景には高齢社会や、医療技術の進歩で、難病を抱え生き永らえることが可能になったことがありますが、難病支援はただでさえ非常に手間のかかる仕事です。難病の併発やがんとの併発が増えたことで、業務はますます複雑化し、負担も大きくなっているというのが現状です。

―中でも負担が大きい部分はどこでしょう？

牛久保　患者さんや家族の生活とかかわることの精神的な負担が大きいと思います。一例を挙げると、人工呼吸器を装着するかどうかの意思決定の問題があります。難病であっても装着すれば天寿をまっとうするくらい生きられるのですが、日本では安楽死は認められておらず、いったんつけたらはずせません。患者さんのＱＯＬや家族、支える側の負担も含めて非常に難しい選択を迫られることになり、支援に携わっている側でさえも、気持ちが重くなってしまうのです。

難病担当の保健師は保健所に一人しかいないことも多く、一生懸命やるほど重いものを抱えてしまうことになるので、支援する側のメンタルヘルスが心配な面もあります。

一方で体制の整備も進んでいます。この春までに、「難病相談支援センター」が全国の都道府県に設置されまし

体内時計の異常にどう対処するか

特集

睡眠の保健指導と睡眠障害の理解

健康づくりにおける睡眠の重要性は言うまでもないが保健指導のテーマとしては食事・運動と比べ地味な扱いを受けてきた面は否めない。一方で24時間社会の進行によるサーカディアンリズムの乱れが問題となり、生活習慣病と睡眠障害の関係も指摘されるなど、睡眠と健康、睡眠障害の取り組みの重要性は増している。特集では第1部で睡眠と健康の関係を整理、第2部では睡眠障害に関する最新の知見を紹介する。

第1部 睡眠と健康、保健指導

p8 24時間社会と健康
秋田大学医学部社会環境医学講座 本橋 豊

p14 高齢者の睡眠について
国立精神・神経センター精神保健研究所 老人精神保健研究室 白川修一郎

p20 子どもの睡眠について 東京北社会保険病院 神山 潤

p27 睡眠の保健指導 東邦大学医学部看護学科 尾崎章子

p34 丹波市における睡眠を通じた健康づくり
丹波市健康部健康課 上原恵美

第2部 睡眠障害の理解

p38 睡眠時無呼吸症候群
スズキ株式会社 本社医務室（産業医）新島邦行
虎の門病院 睡眠センター 成井浩司

p43 生活習慣病と睡眠障害
愛知医科大学病院睡眠科 睡眠医療センター 篠邉龍二郎
塩見利明

p48 概日リズム睡眠障害
北里大学医療衛生学部精神衛生学、北里大学東病院精神神経科 田ケ谷浩邦

p53 不眠症
東京慈恵会医科大学精神医学講座 山寺 亘
東京慈恵会医科大学附属青戸病院 伊藤 洋

p58 うつ病と睡眠障害 久留米大学医学部精神神経科 内村直尚

p62 ナルコレプシー
財団法人東京都医学研究機構 東京都精神医学総合研究所 本多 真

p66 睡眠薬について CNS薬理研究所 村崎光邦

ひよこ保健師 season 2

小牧直子さん

鹿児島県垂水市保健福祉課（地域包括支援センター）

回り道を繰り返しながら行き着いた保健師という職業

地元鹿児島で独り暮らしの高齢者を支える

文・写真　西内義雄（フリーライター）

錦江湾と桜島をバックに

桜島と芋焼酎、篤姫で知られる鹿児島県のひよこ保健師に会いに行った。鹿児島空港から車で大隅半島を南下すること約1時間。目的地は桜島と錦江（きんこう）湾を間近に望む垂水（たるみず）市だ。鹿児島市の中心部は錦江湾を挟んで対岸にあり、所要時間約15分のカーフェリーで結ばれている。しかも24時間運行！　交通の便は予想以上にいい。

それでも垂水市の人口は1万8000人ほどと決して多くない。産業で知られているものといえば、カンパチの養殖と焼酎だろう。とくに焼酎は銘酒とうたわれる森伊蔵、30年ぶりに復活して注目を集めた八木酒造が全国的にも知られている。

そんな垂水市に勤務して3年目になるのが今回のひよこ保健師である小牧直子さんだ。年齢は今年29歳。所属は市の地域包括支援センター（保健福祉課）になり、ここにいたるまでにかなり回り道をしてきたという。まずはそのあたりから紹介していこう。

助産師？　獣医？　検査技師？

鹿児島県鹿屋（かのや）市に生まれた小牧さんは地元の普通科高校を卒業後、鹿児島市にある看護学校に入学した。かといって、最初から看護師を目指していたわけではない。

「本当のこといいますと、看護学校は第3希望でした。第1希望は県外の大学に行き検査技師になること。第2希望は検査技師の専門学校に入ることでした」

検査技師を目指していたという話はこのシリーズでは初めてのことだ。なぜ技師を目指そうと思ったのだろう？

「顕微鏡の中を覗くのが好きだったのです。生物の授業とかで実験などやりますよね。葉脈を眺めたり、構造や細胞を調べたり……。鑑識が活躍する刑事ドラマも好きです。あの世界に憧れたんだと思います」

なかなか面白いことを言う人だ。

しかし両親は技師になることに首を縦に振らなかった。

「女の子は手に職を持ちなさい。検査技師じゃ採用があるかどうかも分からない。就職は氷河期に入るのだから一番採用が多い看護師になりなさい」

という母親の強い希望に説得されたのだ。県外に出ることも強く反対された。さらに、

「看護師にならないなら学校に行くお金は出さないよ、ってある意味脅迫でした（笑）」

ちなみに小牧さんの小学校低学年時の夢は助産師だった。母親が託児所で働いていたこと、自分もよくそこに遊びに行き小さな子どもを可愛いと思っ