

月刊

地域保健



● FACE2009

尾崎章子さん

東邦大学医学部看護学科教授

●特集

特定健診・保健指導を
効果的に進めるために





不眠には頑張らないアプローチで保健指導

身近なところで十分できる症状改善と問題解決

東邦大学医学部看護学科教授
尾崎章子さん

photographs : Sei Kamiyasu

及・啓発に取り組んでいます。

重要性は分かっていても、アプローチの難しい睡眠の保健指導。それは「『頑張らない』ことを支援する点で栄養や運動と違うため」と教えてくださるのは東邦大学の尾崎章子先生。ご専門の睡眠学に併せ、在宅看護の面から倫理の問題も視野に入れ、ご研究を重ねていらっしゃいます。学生たちに「自分が覚えた違和感を見過さない」ことの大切さを伝え、自己マネジメントできる力を付けさせて社会に送り出している尾崎先生にお話を伺いました。

睡眠の保健指導が難しい、 そのわけは…

—尾崎先生が睡眠をご研究されるようになつた経緯をお聞かせください。

尾崎 大学院で、難病がご専門の川村佐和子先生（現・聖隸クリリストファー大学大学院教授）に師事しました。ALS（筋萎縮性側索硬化症）で人工呼吸器を付けておられる患者さんの在宅看護に訪問させていただき、ご家族に介護負担について伺つたところ、皆さんが一番に「眠れること」を挙げられま

した。吸引間隔が不規則なため、常に注意睡眠の状態で浅くなっている眠りを、客観的な評価指標によって明らかにしたいと、このときには思いました。そして睡眠による一次予防や健康増進の重要性に着目し、以後、国立精神・神経センター精神保健研究所の流動研究員のポストを得て本格的に研究を始めました。

研究所で脳波の読み方や睡眠実験の仕方を学んだところ、いわゆる「8時間睡眠」には科学的な根拠がないなど、

実験によって証明されている多くのことを知りました。

以来、睡眠に関する正しい知識の普

—御学が取り組んでいらっしゃる「龍ヶ崎快眠プロジェクト」についてお話を伺えますか。

尾崎 平成18～21年度の文部科学省科学研究費基盤研究（B）の補助金を得て、CBPR（community-based participatory research）を用いた不眠予防・改善のための包括的介入プログラムの開発と評価を、茨城県龍ヶ崎市の皆さんにご協力いただいて行っています。認知行動療法を取り入れ、数回にわたるシリーズで、不眠症状を改善する知識を構造的に提供するプログラムです。

朝日を浴びて体内時計をリセットする、寝酒をしない、寝床で考え方をしないなど、身近なところから生活を整えることで不眠症状だけでなく、うつ病の改善や、睡眠薬からの離脱といった

●座談会●

「特定健診・保健指導の課題と展望」

掛川秋美 さん(司会) 厚生労働省保険局国民健康保険課

肥塚美由紀 さん 北九州市保健福祉局 健康推進課

西牧正行 さん 群馬県太田市健康医療部 健康づくり課

檜垣みちよ さん 倉敷市保健所 健康づくり課

日向安子 さん 岩手県九戸郡軽米町 健康福祉課

50音順



p52

禁煙対策は特定健診・保健指導の要となる

繁田正子 京都府立医科大学医学研究科

p56

メタボリックシンドロームにおける腹囲測定

高本偉碩 東京大学大学院医学系研究科

門脇 孝 東京大学大学院医学系研究科

特定健診・ 保健指導を・ 効果的に 進めるために

特
集



特定健診・保健指導が始まつて1年がたった。実施主体を保険者とし、結果を高齢者医療支援金の減算措置に反映させるなど、生活习惯病対策としては世界にも例を見ない斬新な試みである。しかし腹囲ばかりが強調されることについては当初から賛否両論あり、ここにきて受診率低迷や保健指導の中途脱落などの課題も明らかになりました。また腹囲測定の妥当性については異論が続出している。その一方で生活习惯病予備群への積極的介入により効果を上げている自治体もある。

今月は、先進的な取り組みをされている自治体の担当者にご出席いただき、見えてきた課題とそれへの対応、これから展望を行ってきました。さだに特定健診・保健指導はもとより生活习惯病対策の成否を左右する気になる話題、「禁煙」と「腹囲測定」を取り上げた。

●文・写真 西内義雄（医療・保健ジャーナリスト）

建築学科卒の 多才な新人

早くも現場の
けん引役として期待大



いつも優しい笑顔で市民と接している

オープンしたばかりの総合健診センター



2009年5月11日。埼玉県志木市に市民の健康面での安心・安全づくりを実現すべく、市民病院の隣に総合健診センターがオープンした。ここはメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導をはじめ、人間ドックやがん検診も受診可能な施設だ。

そのセンターの保健師として活躍を期待されているのが、今回ご紹介するひよこさんである。

「志木市に入つてまだ2年弱ながら、豊富な社会経験を持ち、センターのけん引役としても期待されている」

とは推薦者である健康づくり課長の中村勝義さんの言葉。さて、どんな方

なのか？ わくわくしながらセンターを訪ねたのはオープン間際、4月後半のことだった。

病院の受付で呼んでもらうと、やつてきたのは物静かな雰囲気漂う女性だった。名前は山田美穂さん、30歳。志木市立市民病院総合健診センター所属の保健師だ。挨拶の仕方といい話し口調といい、社会経験をしつかり積んできていることはすぐに理解できた。そんな話をすると

「回り道していましたから……」
笑顔で語る。さて、その回り道の内

容とは？

護学部、建築関係では日本赤十字看護大学看