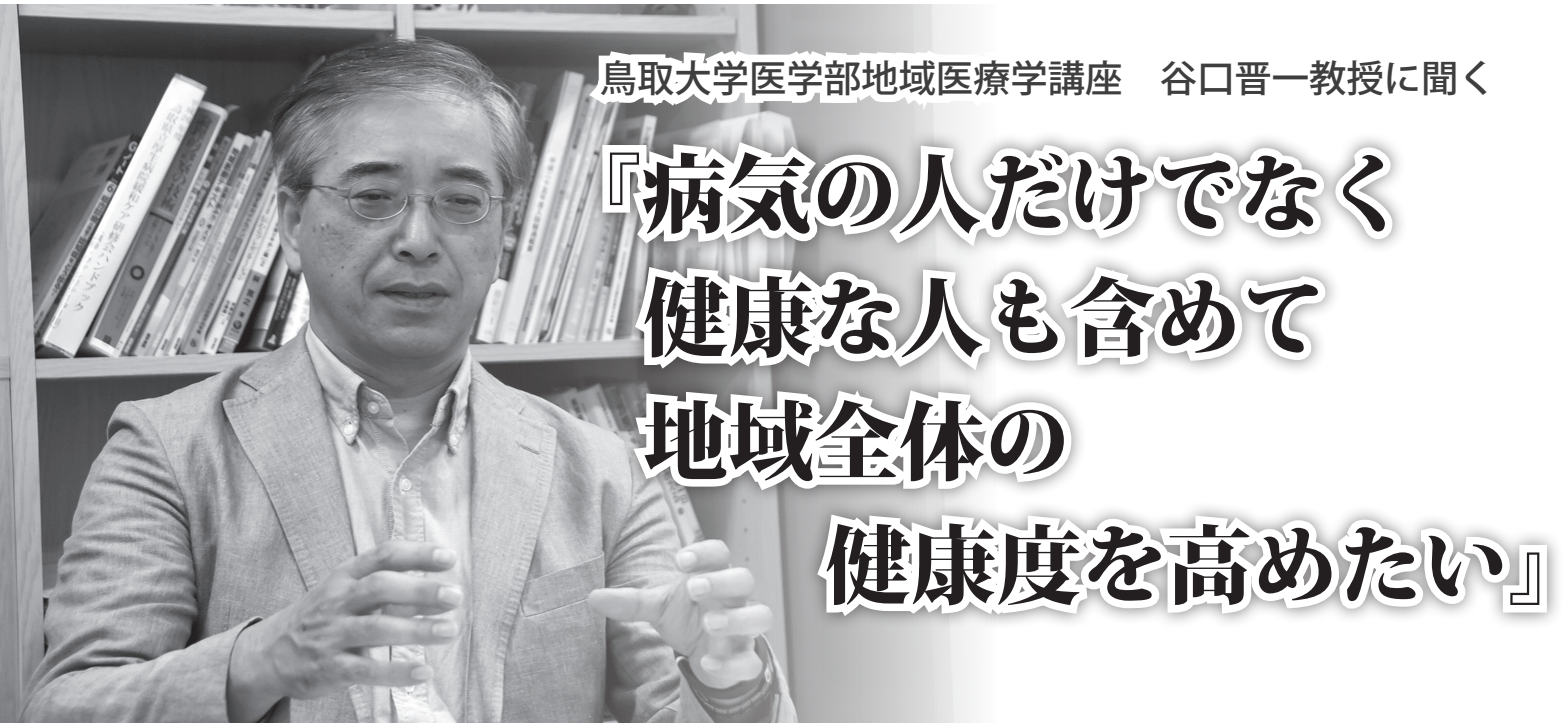




鳥取大学医学部地域医療学講座 谷口晋一教授に聞く

『病気の人だけでなく健康な人も含めて地域全体の健康度を高めたい』

平成 26 年 6 月に、鳥取大学地域医療学総合教育研修センターが日野病院内に設置されました。同センターは、医学生が大学病院では体験できない地域医療学を、日野病院や地域の町民の皆さんとともに、学んでいこうという施設です。これを契機に、町では昨年度から鳥取大学医学部と連携して、町民の皆さんが住み慣れた地域で、健康で、生き生きと暮らせるまちづくりをめざしています。センターの運営に当たっている鳥取大学医学部地域医療学講座の谷口晋一教授に、日野町における健康づくりの課題や取り組みについて、話を聞きました。



▲地域医療の教育拠点として設置

地域や家族を理解できる医学生の育成に協力を
―地域医療学総合教育研修センター設置の目的は何ですか。――
今までの医師の育成においては、専門医、専門的な病気の治療を行うことに主体が置かれ、病気でない人を含めた地域全体を見たケアができる人がほとんどいません。しかし、高齢者社会を迎え、介護や認知症などの対応も必要となる中、行政のサポートや介護施設、生活支援などの社会資源を踏まえた医師でないとい解決できない状況になっています。
私は、医師を目指す学生を、大学病院の外に派遣して、地域医療を体験してほしいと考えていましたが、今まではそのような場がありませんでした。そこで、米子市から比較的近く、また地域に密着している日野病院に着目し、学生の教育に適していると考え、設置させていただきました。
医学生が、日野病院や地域の中で、町民の皆さんと接する機会もありますの
で、ぜひ、気軽に声をかけていただき、地域のこと、家族のことを理解できる医師となりますよう、ご協力をお願いします。
高齢者は高血圧
働き盛りはメタボが健康課題
―高齢化が進む中で、町民の皆さんが健康でいきいきと暮らせるまちづくりが必要です。町との連携事業で町民の健康課題などの調査研究を行っていただいています。今までに、どのような健康課題が見つかりましたか。――
国民健康保険や全国健康保険協会（協会けんぽ）からの健診のデータから、高齢者の皆さんは「高血圧」、若い世代の人は、内臓脂肪が蓄積している肥満、いわゆる「メタボ」の人が多いことが分かりました。「メタボ」は、腹囲が男性で85センチ、女性で90センチ以上が「要注意」となり、動脈硬化や糖尿病など、さまざまな病気を引き起こす要因となります。
働き盛りの人が、なぜ「メタボ」が多いのでしょうか。日野町から米子市の企業な

どに通勤する人が多いと思われるのですが、健康管理が難しいのではないかと感じています。

農業を続けることも介護予防・認知症予防につながる

―介護予防のぽかぽか教室にも参加していただきました。高齢者の皆さんと接して、どう感じましたか。――

一人暮らしの人や高齢者だけのご夫婦の方が多いと感じています。健康講座のテーマとして「認知症」についての希望が最も多く、関心が高いことが分かりました。高齢者だけの世帯で「認知症」が入ってくると、生活面で困ることが多くなります。これからは、町と一緒にになって「認知症」や「足腰（ロコモ）」の対策を進めていくことが重要と考えています。
―「認知症」などを予防し、健康で過ごすために、町民の皆さんが気を付けたいことは何ですか。――

まずは、生きがいや生活に張り合いを持つて暮らし、ていただくことです。実は農業を続けることも介護予防、認知症予防につながっています。確かに「田んぼ」はもうからない、体もしんどいという面もあります

が、やめてしまうと集落が成り立たなくなります。また、米を孫に送るという生きがいも生まれます。とにかく、都会でありがちな「何もすることがない」「張りあいがない」という生活にならないよう、気を付けたいですね。

今年度はモデル地区を選定して健康づくりを推進子どもには命・生死を考える学校教育を

―町との連携事業は今年度も行っていますが、今後の取り組みについて伺います。――

昨年度から、町民の皆さんの健康づくりに向けた調査研究や、ぽかぽか教室など地域に出かけての健康講座の開催、医療、介護、福祉に携わる他職種の職員の能力向上のための研修会などを進めています。

加えて、今年度は、新たにモデル地区を選定して、住民の皆さんと一体となって健康づくりを進めています。これは、地域の健康についての不安や問題を抽出し、その解消に向けて医師や学生などが、地域に向いて、定期的に講座を開催するほ

か、交流を深めながら、ほかの地域のモデルとなる健康づくりシステムを構築するものです。一方、学生にとっても、同じ地域にかかわり続けることで、地域の皆さんの名前や顔が分かり、祭りにも参加し、稲刈りを手伝い、忘年会にも参加させてもらう。こうした、かわりの中で、暮らしを理解できるような医師に育つものと信じています。

また、学校教育の中に入っで、子どもや先生とともに、命、生死を考えることができる授業を進めたいと考えています。町内には日野病院がありますが、子どものころから医療とのかかわりや健康のありがたさ、死生観を考えることは、日野町で暮らして幸せになれる地域づくりにもつながると思います。さらに、それが子どもから親、祖父母などにも広がり、全町民に波及することを期待しています。

地域の魅力を生かして生きがいにつなげる

仕掛け作りを

―町民の皆さんが健康で生き生きと暮らすことは、地域づ

くりにもつながると思います。が、どう考えていますか。――
生きがいや張り合いを持つて生活することが、健康づくりにつながることをお話しました。それを発展させると、単に普通の農業ではなく、高齢者の皆さんがワクワクするような仕掛けづくりも必要ですね。例えば、たたら文化の継承をはじめ、歴史や文化、自然など日野町の魅力を発信して、いろんなアイデアを出して人を呼び込む。そこで、高齢者が率先して野菜を作り売り込めば、もっともって張り合いが生まれます。

また、高齢者が、子どもと一緒に何かをすることが最高ですね。お互いに「子どもがいてうれしい」「おじいちゃん、おばあちゃんがいってうれしい」、そんな声の聞かれるまちになれば、健康で生き生きと暮らせるまちづくりにつながると思います。

これには、頭を柔らかくして考えることが必要です。さらには、この日野町ならではの取り組みが、私たちの医療面と歯車が合えば、地方創生戦略としておもしろいと考えています。