

健康の先にある楽しい人生を求めて、まちづくりに取り組んでいます

島根県浜田保健所長 中本 稔

健康づくりの仕事をして20年以上になります。ヒトが健康に生きていくには何が大事かと問い続けて生きてきました。厚生労働省は健康管理には「運動、栄養、禁煙、そして適切な服薬管理」と言っています。私自身がこれまで大病をしなかったのは、若いころの適度な運動、バランスのとれた食事、健康づくりの仕事に関わる同僚と趣味の仲間がいたこと、そして何よりも進学を含めて人生の選択を思い通りにさせてくれた親がいたからだと思っています。浜田に来て1年になりますが、日本海からの風は予想以上に強いです。仕事場まで歩いて通勤しようと思っても強い風を避けることができないので、今日も車で行こうと心が折れてしまいます。浜田で暮らしてみても気になるのは、この風の寒さだけではなく、味付けの濃さ、たばこの喫煙、そしてお酒の量です。

平成18年3月まで地域の病院で内科外来を週に1回担当していました。そこで出会う患者さんたちから色々なことを学びました。慢性疾患管理に通う患者さんの診療では何を楽しみにして生活しているかをカルテの片隅に書いていました。「孫に会うこと」「盆栽を展示会に出すこと」「障がい者の大会で優勝すること」など、一人ひとりの生活を実感できる話がありました。娘が内科の医師だという男性は、しばらくそんな話もせずに私の診療を真面目に受けていました。娘が医師だと打ち明けてくれたときに「娘さんに相談しないのか」と聞いたら「娘とは話すことはない」と言われてそんなものかとそれ以降問いませんでした。私自身も医師でありながら親の身体のことを心配していないなあと思ったものです。

この1年間、島根県保健医療計画の改定を行いました。新しい計画は平成25年4月からの5年計画です。うつ病や認知症を含めた精神医療が大きく書き加えられたこと、災害医療、在宅医療というまさに直面する課題も新しい計画に入りました。浜田圏域の平均自立期間（健康で障がいのない状態がいくつまで続くかという指標）は島根県の中でも短いことがわかっています。その原因のいくつかは脳血管疾患や認知症です。血管や神経が年齢とともに働きが悪くなっていくことにより発症するのですが、脳血管疾患でいえば発症率は県内各地と同水準なのに死亡率が高い。この理由はよくわかりません。浜田医療センターをはじめ多くの医療機関では高血圧や糖尿病の治療をしっかりと行っていると思いますが、生活習慣病といわれる病気の進行を予防するためには患者自身の生活習慣の改善の取り組みも大きく影響します。「運動、栄養、禁煙、節酒、そして適切な薬」は、医療人の関与だけではなく、患者自身の健康への行動変容やそれを支える仲間や地域の資源が大事です。

体力でいえば一人ひとり違いますが、20歳前後を境に低下していくとされて

います。人生のいつの時も、どれだけ身体を動かすことの楽しさを実感するか、バランスを考えながら栄養を取ることができるか、そして、学校や会社、地域の中で他者といい関係をつくることができるかが大事だと考えます。自分自身の好き嫌いだけで生活できません。まして健康に生きていくことは面倒なことばかりです。氾濫する情報や資源を一人ひとりに合ったものを見つけて実践するには、自身が学習する能力だけではなく、そのまわりにいる「いい仲間」が必要です。一緒にいながら気のおけない仲間（いわゆるライバル）、それでいて安心できる仲間や家族・連れ合いが人生の幅をひろげ、夢を持たせてくれます。場合によっては遠くにいてもサポートしてくれる旧友なども大事です。仮に病気や障がいでも夢が遠のいたとしても、心配してくれる誰かがいれば適切な医療や福祉サービスにつながるすることができます。「こちよいおせっかい」が生きていくためには必要なのです。これを私たちはソーシャルキャピタルといいます。「おたがいさま」「役立ち感」が実感できる地域づくりをすすめる仕事をしています。保健所の仕事をとおして、多くの関係者と「こちよいおせっかい」を高めていきたいと考えています。

生きがい、働きがいは毎日の生活には重要です。時間を忘れて打ち込めること、その成果がキャリアになって評価されることは、人生の質を高めてくれます。「あなたのことを認めて評価してくれる人がいますか」がキーワードです。一方で仕事以外に休日には趣味を持つことも人生の幅を広げてくれます。私は、中学生のころからアマチュア無線を楽しんでいます。日本中、世界中の無線家と交信することを夢見てこれまで続けてきました。転勤のときも、その土地に暮らす無線仲間に出会うことでこの趣味を続けることができました。アンテナを展開するために屋根に上がる体力を維持すること、そして、遠くから届く弱い電波を聞き取るためにこころを落ち着かせることが大事で、栄養、運動、禁煙、節酒を行ってきました。早朝には南北アメリカ、夕方から深夜はヨーロッパ、アフリカの無線家の息遣いを聞き取るにより私自身が生きていることを実感しています。一人の時間の中にそれを支えてくれる家族や競い合う仲間がいることに感謝しています。

これまで暮らしてきたいくつかのまちと比較しても、島根・浜田は住みよいまちだと思っています。「こちよいおせっかい」がまだまだ残っているこのまちで、平均自立期間を延ばすために、皆様としっかり関係性を高めて、健康づくり・まちづくりを進めていきたいと考えています。よろしくお願ひします。