早川町応援団獲得マガジン

やまたらけ

YAMADARAKE

DECEMBER
No. 44
2010

寄り添い支え合う保健師の仕事

過疎高齢化の進む早川町。現在の人口はおよそ1300人。高齢化率は50%に迫る。面積37平方キロメートルの中に36もの集落があり、集落間の移動は車以外では難しい。

おかずをお裾分けしたり、お茶飲みをしたり、元気にしているか様子を見に行き来したりしながら、生活や健康を近所同士で支え合ってきた早川。こんな光景、昔の日本では、都会だろうが田舎だろうが当たり前だったのかもしれない。だが、今や隣に住んでいる人の顔も知らない、声もかけない、というのは何も大都会だけの話ではないらしい。山を挟んだ早川の隣町でも、そういう状況はあるという。全国的に見ると、声かけや見守りを業者に頼む自治体まで出てきている。それが自然にできているのが早川のすごいところだが、他の人まで気を回せない、自分のことで精一杯、という高齢者が段々増えてもきている。

そんな早川町民の健康を、2人の保健師が日々飛び回り、支えている。1人は昭和56年から働いている深澤幸枝保健師。もう1人は、平成10年から働いている上田美穂保健師だ。2人とも、なんだか笑顔がまぶしい。そして、凛とした雰囲気を持っている。山梨県内の保健師1人当たりが担当する人数は平均で5000人に対して、早川町は単純に計算して1人当たり650人と手厚い。明るく優しく、時には厳しい2人の保健師の存在は、町民にとって、とても大きいように思われる。

そんな2人の保健師の仕事ぶりと、早川に何を思い、どんな未来を描いているのかに迫りたい。（平川寛子）

【写真右上】個別訪問では、無理なく目標達成できるよう、全部ダメとは言わない。甘いもの好きには、1日1個までの甘いもの。お酒好きには、週に1度の休肝日。【写真左上】深澤さん出身の大島での健康相談。早川弁でテンポの良いやりとりが飛び交い、笑いが絶えない。【写真左中】血圧を測りながらも、「ネギ植えた？」とか「美容院行ってきた？きれいになってる」とか、おしゃべりが楽しそう。【写真下3枚】下湯島では、お寺でのお題目の日に合わせて健康相談。お昼ご飯もみんなで準備する。ごちそうを囲めば、おしゃべりが止まらない。

地域に出かけて課題探し

保健師の仕事を一言で言うと「住民の健康増進」だが、具体的に大きく分けると成人・老人保健と母子保健がある。どちらも2人で協力し合っているが、主に成人・老人保健を担当しているのが、早川生まれ早川育ちの深澤幸枝さん。中学生の時、学校の先生が障害児教育をやっていて興味を持ったのが、現在の始まり。手に職をという思いもあって、高校卒業後は看護の道に進んだ。しかし、勉強してみると看護では遅いと感じ、看護が必要になる前の予防が大事ではないかと思い始めたそう。そのため、保健も勉強し、昭和56年に早川町の保健師となった。

成人・老人保健に求められることは、町民の日々の暮らしの観察、状況の把握、必要に応じた健康指導だ。そのために、1つは健康相談を行っている。健康相談はどの自治体でも行われていることだが、ほとんどの場合、役場や保健センターなどの場所を指定して、住民に「来てください」と呼びかける。早川の場合、徒歩以外の移動手段を持たない高齢者も多いため、保健師から地域に出かけている。住民は、地域の公民館やお寺で待っている。どの地域も共通して、まずは血圧を測定し、その他に、食事内容チェックや体操など、地域の健康課題に合わせた話をする。保健師は、ここでの情報を元に地域の健康課題を洗い出し、実情に合わせたアドバイスを行っている。

集まってきた人達は、とにかく楽しそうだ。お茶を飲んだり、集落によっては食事を作ったり、おしゃべりが止まらない。「あんたに手を握ってもらうと安心するよ」と言われる、そんな些細な事が嬉しいし励みになっている、と深澤さんは言う。

住民と一緒に目標設定

また、保健指導が必要な人、見守りが必要だと判断される人のところには、個別に訪問する。健康診断の結果を一緒に睨みながら、ここの数値がどう、この数値を下げるためにどう努力をしている、もっとこうした方がいい、などが話し合われている。

「甘い物食べてもいいけど、1日1個ね。」とか「酒やめたけ？えらいじゃん。」とか話しながらも、具体的に数値目標を示す。もちろん、頑張る本人に

【写真右上２枚】乳児検診では愛育会の会員が身体測定。さすが、慣れた手つきでささっと終わってしまう。
【写真左上中･中２枚】育児学級では、普段あまり会えない同世代のお母さん方が集合。手は人形作り、目は子どもを見守り、口はおしゃべり。
【写真左下･右下】保健師の２人は、子どもの扱いも上手い。不思議と２人の言うことは聞く。

目標を与える目的もあるが、自分にプレッシャーを与えるためでもある。具体的な数値の目標を言うことで、達成できたかどうかの確認作業をしなくてはならない。目標が達成できてない時は、目標設定が間違っていたのだろうか、違うやり方を提案した方がいいのだろうか、と試行錯誤する。

早川町民でもある深澤さんは、色んな集まりやお祭りが、人が少なくなって実施する事が大変という理由でなくなっていくのを忍びなく思っている。集まるのがエネルギーになるから、みんながちょっとずつ頑張れば、地域全体がもう少し元気になる。深澤さん自身は、地域でそういう風にしている。周りの人には、こうなりたい、こうしたい、というのも言えばいいと思っている。望みに手を貸せる人もいると分かるからだ。

つながる人の輪

一方、母子保健を主に担当しているのが上田美穂さん。以前は、知的障害者支援施設で働いていた。その施設の入所者が、医療面での支援も必要だったことから、看護の勉強を始めた。保健の勉強はついでに始めたようなものだったが、早川の保健師募集を知って、早川だったらやってみたいと思ったそう。というのも、実習に行った市では自治体が大きすぎて、保健師が何をやっているかわからなかった。でも、早川のような小さい自治体だったら、保健師の仕事も楽しさもわかるかもしれないと思ったからだ。保健師をやれるのは今しかない。自信はなかったが、早川に飛び込んでみた。

母子保健の１つ、乳児健診は、医師、栄養士、保健師、愛育会会員の協力の下行われる。（愛育会とは、戦後、まだ母子の健康状態が良くなかった頃に始まった会。妊娠中や産後の母親の環境改善のため声かけ運動などを行っていた。子育て世代の少なくなった現在では、地域への声かけ運動を主に行っている。）問診、身長体重の測定、診察、栄養相談などが主な内容だ。周りに子どもがあまりいない環境で子育てをする早川のお母さんにとっては、貴重な情報交換の場となっている。愛育会の会員は身体測定のお手伝いをし、先輩母親としてアドバイスする。不安も抱えている若いお母さん

は、「かわいいね」と子どもを抱っこされるだけで嬉しそうだ。

試行錯誤と周囲の支え

他にも育児学級という、お母さんと子どもの集まるサークル活動がある。月1回行われており、内容は毎回お母さん方の要望に応じて決められる。子どもの少ない早川町、あるお母さんからは「家にじっとしているより、みんなに会えるここの方がいい」との声が。町の文化祭が近かった取材日は、みんなでフェルト人形作り。上田さんが、「文化祭にみんなの作品を出すのが夢だ」と呼びかけると、お母さん方は自主的に次の活動日を決め、文化祭での展示を目指すことにした。

若い世代を見つめる上田さん。高校生になると、町外に出てしまう子が多いが、いつでもどこでも健康でたくましくいてくれたらと願っている。また、保健師としては中堅にあたる上田さんには悩みもある。自分1人で完結することなら、ひたすら動けば済むことだけど、町全体を見て人や組織を動かすのは難しいと感じている。そんな悩みは、峡南地域の保健師が集まる定例研究会で他地域の保健師と共有されている。その場では、「組織の人がこの地域をどうしたいと思っているのかを、まずは確認すべき」、「上から言われたことではなく、自分達の目指す地域のためだったら、人は動くのだから」、といったそれぞれの地域での実践に裏打ちされた具体的な解決策が話し合われていた。

食生活改善推進委員会では、男の料理教室（写真左上）や健康料理発表会（写真上、左下）などを行っている。発表会では、地産地消をテーマに「サツマイモの大根おろし和え」や「スウィートポテトチーズ入り」など委員考案の新レシピが発表された。

一人ひとりが存在価値のある町に

2人が口を揃えて「聞くことが仕事」と言うとおり、どの場面でも、とにかく親身になって人の話を聞く。住民がどういう生活をしていて、どういうことに困っているのか、実情を知らないとそれに合わせたサービスが提供できないからだ。机に座っていては得られない情報を拾いに、どんどん地域に出かけていく。

生活習慣の改善が必要な人に対しては、時に優しく、時に厳しく、諭すように、おだてるように、住民のやる気を起こさせる。ただ、無理なことは提案しない。その人ができる事、できない事がわかっているから。この判断ができるのも普段から地域に出かけて行っているおかげだ。そして、地域の健康を支えるには、周辺住民の存在も大きい。保健師の2人にとって、特に愛育会や食生活改善推進委員会の存在はありがたいそう。保健師2人が1300人と直接対話することが難しい中で、保健師からの情報を地域に伝えるスピーカーであり、地域の情報を保健師に伝える伝言役でもある。同じ地域にいるからこそ見える健康課題があるし、生活が見えている人は、無理なことをやろうとは言わないので、行動に結びつきやすい。

2人は地域の声を拾おうとしているが、住民に対して「もっと生き方や死に方を考えて、どうしたいのか主張してもらえれば」という思いもある。

峡南保健所管内保健師定例研究会（写真上）では、テーマや目標を決めて、課題や解決策をみんなで話し合う。別の視点が得られる貴重な機会。愛育会分班長会議（写真下）では、声かけ運動のテーマやその成果、地域の様子などが話し合われている。

年をとったら子どもの所に行けばいいや、という声もあるが、本心じゃないのではないかと疑っている。早川にいたい！と言ってくれれば、何かにつながるはずだ。住民のニーズがあるとわかれば、知的障害者の集まる場所やグループホーム、土日のホームヘルパーだって可能かもしれない。

住民の健康は体だけではない。精神的、住環境、隣近所の関係、様々な側面から支援が必要だ。まずは、住民同士で支え合い、それが行き届かなくなったら、保健師を含む行政が手を差し伸べていく。そのためにも、保健師は住民の近くに寄り添い、住民自身は生き方を考え、どうしたいか主張しなければならない。健康は一見個人的な問題だが、地域の問題、町の問題、そして国全体の問題でもある。日本一人口の少ない町である早川の姿は、これから少子高齢化の進む日本にとって、一つの指針となっていくであろう。

これからも、住民一人ひとりが存在価値を見いだし、生き生きと暮らす町を目指して、2人の多面的な支援は続いていく。

早川旬の直送便

http://shop.joryuken.net/

直送便ウェブサイトでは、その他の商品も販売しております。会員割引も適用できますので、ぜひご活用下さい

こぼれる光が心を癒す「板面庵のおやすみライト」

ガラスの隙間からこぼれる光が壁に映って美しい、。夜間の誘導灯の代わりに使用したり、これからのクリスマスシーズンのイルミネーションに使用したりと、いろんな方法で楽しめる、板面庵自慢のアイテムです。

寒い季節、おやすみライトで心を暖め、素敵な夜をお過ごしください。

料金／通常 3,000 円＋送料
会員 2,700 円＋送料
内容・大きさ／約 6cm×6cm× 高さ 12cm
締切／ 12 月 27 日（月）
※上記の値段はおやすみライト 1 つのお値段です。4 種類の色からお好みの色を、お選びください。

自然の風合い、しっとりとした手ざわり「陶房煌知のマグカップ」

珈琲、紅茶、野草茶…。一息つきたいときにたっぷりといただけるマグカップです。器は使い込むほどにしっとりとしてきます。その変化も味わって下さい。「金彩マグ」と「炭化象嵌マグ」の 2 つをご用意しました。気に入ったマグカップをお選びください。

今回はクリスマス間近という事で、特別価格になっております。是非このチャンスをお見逃しなく！！

料金／通常 2,800円＋送料
会員 2,520円＋送料
内容・大きさ／金彩マグ：8.5cm×12cm×高さ9.5cm
炭化象嵌マグ：8.5cm×12cm×高さ9.5cm
締切／12月27日(月)
※上記の値段はマグカップ 1 つのお値段です。

炭化象嵌マグ

金彩マグ

お正月に食べられる早川の縁起物「大島の島根芋（とうねいも）」

早川の大島集落ではお正月に縁起物として食べ継がれ、今も無農薬で育てられている島根芋。これからやってくるお正月の食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

普通の里芋よりほくほくですが、粘りが強くて味が濃くその味は海老芋に匹敵します。是非お召し上がりください。

料金／通常 1,800 円＋送料
会員 1,620 円＋送料
内容／島根芋（親芋と小芋）2 kg＋芋茎 25g
締切／ 12 月 27 日（月）

■ご注文・お問い合わせ先

NPO 法人 日本上流文化圏研究所（やまだらけ編集部）

TEL. 0556-45-2160 （9:00～17:30）
FAX. 0556-45-2268
E-mail shop@joryuken.net

注文者氏名、住所、電話番号、お送り先氏名、住所、電話番号、商品名、数量をご連絡下さい。ファックス、メールの場合、折り返しご連絡いたします。3 日経っても連絡がない場合は、お手数ですが電話でお問合せください。支払いは、商品と一緒に請求書をお送りしますので、指定の金融機関へお振込みください。

※会員とは、早川サポーターズクラブ、及び NPO 法人日本上流文化圏研究所の会員のことです。

送料は、全ての商品の基本料金が、普通便 740 円、クール便 950 円で関西、中国、四国、九州、東北、北海道は＋100 円～420 円かかります。

山人 インタビュー⑨

今回の取材でお世話になった二人の保健師さんに、お話を伺いました。

●保健師という仕事について、率直にどう感じていますか？

上田：この仕事は、失敗があっても、他の人には失敗と見えにくい。他の人に叱られなくても済んじゃう怖さはある。

深澤：異動のある一般職と違って専門職なので、自分達がどういう仕事をしているか、他の人に完全にはわからない。だからこそ、自分自身の「しっかりしなきゃ」という思いが必要。

●保健師人生の戒めになっているような出来事が、これまでにありましたか？

深澤：入院中の人に、病院にいる安心感から、結核検査の結果を伝えるのが遅れてしまったことがある。伝えるべきことが伝わっているか確認しなかった自分が甘かったなと感じた。それから、伝えるべきことはきちんと伝えるようになった。

上田：住民が望むような対応ができなかったことがある。その人ごとに、適した対応を考えてやっていかないといけないと思った。

●お二人の目から、早川町の10年後をどう見ていますか？

深澤：人口は少なくてもいい。少ないことが問題じゃない。住む人の生き方が問題。みんなが自分の存在価値を感じながら、１人ひとりが満足していれば良い。そこをマイナスに突いてくる人から守りたい。

上田：がむしゃらに人口を増やさなければ、という思いはない。人がいる間はいるし、町がある間はある。

サービスをよくしても、お金をばらまいても、ここに住む動機付けにはならないと思うし、早川が好きで、早川で生活をしたい人達が集まってくるんだろうなあ…。

★深澤幸枝（ふかさわゆきえ）さん
早川生まれ早川育ち。住民自身に動いてもらえるよう活動している保健師は、営業マンのようなもの。最近、営業マンの本を愛読している。

★上田美穂（うえだみほ）さん
「この家を守っていかなきゃならんから、死ぬわけにはいかん」という早川人の意識がすごい。保健師になる前から、早川のことが好き。

お忙しい業務の合間を縫って取材にご協力いただき、誠にありがとうございました。これからも、町民のためにがんばってください！

読者の声

●マムシ特集、すごく面白かった！望月保博さんの笑顔がたまらないです。マムシ酒を毎日飲むと気が荒くなるという話も真偽が気になります。（千代田区Ｍさん）

●まむしのお話、実に興味深く拝読しました。まむし焼酎を、柔道の試合前一週間のみ続け、４合を全て空にして試合に臨みました。結果はまずまずだった記憶があります。（浜松市Ｍさん）

●リアルなレポートと写真でわかりやすく、面白い内容でした。今後も都会人が知らないネタを、突っ込んで公開していただけると嬉しいです。ツアーも参加してみたいと思える記事でした。（八王子市Ｋさん）

●私の幼少の頃、亡き父がマムシを捕まえては、今号と同様のような事を…。懐かしい思いでいっぱいです。（さいたま市Ａさん）

●今まで以上にインパクトの強い内容で面白い。登場した人々がこれから少なくなるのはさびしい。私も子どもの頃、ヘビを見ると良く捕まえた。アオダイショウの腹わたをフライパンで焼き、塩をふって食べれば最高のごちそうでした。（早川町Ｋさん）

編集部：他にもたくさんのお便りを頂きました。ありがとうございました。この取材では、マムシを語る人達の笑顔が本当に印象的でした。早川の大切な文化のひとつとして、大切に残していきたいと感じました。

■NEXT やまだらけ

45号特集（２月上旬お届け）

「早川の味噌文化」

早川町の冬の風物詩といえば、味噌仕込みもそのひとつ。年が明けると、その家のこだわりが凝縮した味噌が、各家庭で仕込まれます。

次号では、麹の種類や配合、大豆の煮方といった味噌仕込みの技を完全公開。そして、町民が知っている味噌のおいしい活用方法についても、再現可能なレシピ付きで紹介したいと思います。これであなたも味噌博士。どうぞ、お楽しみに！

もりのくまとテディベア

詩・谷川俊太郎 絵・和田誠
自然のなかでくらす"もりのくま"と
ぬいぐるみの"テディベア"。
ふたりのうえを過ぎていく、
それぞれの異なる時間を描きます。
いのちの意味を真摯にみつめた絵本。
●定価1,260円（税込）／A4変型判
●幼児から大人まで
ISBN978-4-323-07175-6
ESTABLISHED in 1919 金の星社
東京都台東区小島1-4-3 〒111-0056
TEL.03-3861-1861 FAX.03-3861-1507
http://www.kinnohoshi.co.jp

鉛筆の名作「ハイユニ」
1ダース ¥1,764

文具の 月禾堂 TEL(0556)22-0445

保健師さんを通して見えてきたのは、早川の人のつながりと、それによって支えられている生活や健康。それと共に、子どもや行政に遠慮している住民の姿。もっと、子どもや行政に希望を主張してもいいのではないだろうか。どちらにも、それだけの責任と準備があるべきだと感じた。

山を覗けば宝の山 やまだらけ

発行元／フィールドミュージアム運営委員会
住　所／山梨県南巨摩郡早川町薬袋430　〒409-2727
電　話／0556-45-2160　ファクシミリ／0556-45-2268
ホームページ／http://www.town.hayakawa.yamanashi.jp/fm/