

II. 江東区保健所

江東区保健所
中西好子

研修医による小中学校「たばこ・アルコール」講演会

平成16年3月に策定した江東区の健康増進計画「江東区健康プラン21」の「たばこ・アルコール」対策推進のため、正しい知識を低年齢のうちから普及啓発し、安易なきっかけによる喫煙や飲酒から児童・生徒を守ることを目的に、区内小中学校においてたばこ・アルコールの害に関する講演会を計画的に行っている。

平成16年度は、保健所医師を講師として講演会を開催していたが、平成17年度より医師臨床研修の一環として研修医が保健所医師の指導の下、講演会の講師をしている。

講演の内容は、ビデオ鑑賞・スライドによる説明・質疑応答・アンケートの構成である。

アンケートの結果では、「大人になったら、たばこを吸いたいか」という設問について、講演会前では吸いたいと回答していた児童が、講演会後ではほとんどの児童が吸いたくないと回答している。また、自由意見では、研修医の医療現場での体験をまじえた説明に対して、わかりやすかったという感想とともに、たばこを吸っている家族に講演会の内容を話したいという意見を多数得ており、配布したパンフレットとともに学校から家庭へと広がりを見せている。

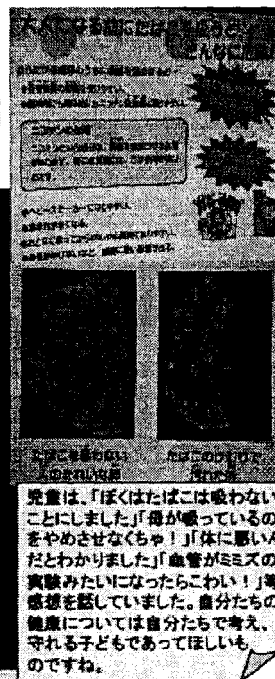
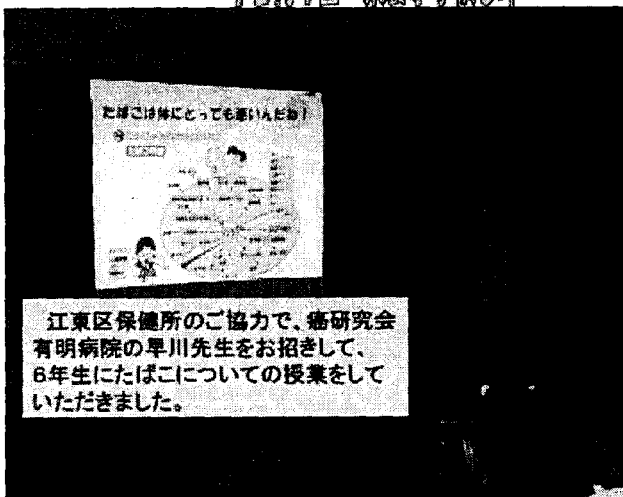
研修医の感想は、パワーポイントを使ったわかりやすい講演ができるようになった、小中学生に直接ふれて啓発活動の実践ができてよかった、予防医学の立場からあらためてたばこ・アルコールの害を整理できたなどで、ほとんどの研修医がこの講演会を「地域保健・医療」研修中の一番印象に残ったことのひとつに上げていた。

*講演会実績

年度	延講演会数(実施校)	受講児童数	講 師	
			保健所医師	研 修 医
16年度	7回(3校)	337人	7回	—
17年度	11回(9校)	920人	3回	8回(5人)
18年度	19回(13校)	875人	2回	17回(13人)

*学校だよりから

**江東区保健所のご協力で
たばこは体に悪いんだよね!**
12月7日 東雲小学校6年



*講演会様子



Ⅲ. 杉並保健所

1. 杉並ウエストサイズ物語 ～もやせ内臓脂肪！ふせげ肥満！

杉並区杉並保健所 渡邊洋子 長野みさ子

目的

杉並区では平成 18 年 6 月より、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の周知と理解促進を通して、区民に適度な運動、栄養バランスのよい食事、禁煙等、腹囲減少に結びつく健康的な習慣の定着を図ることを目的に、わかりやすいネーミングを使い、楽しみながら参加できる工夫をこらした普及啓発事業を推進している。

概要

1) 一般普及啓発活動

特製の「腹囲計測テープ」とリーフレットの啓発ツールの配布(約 3.3 万部)や、開幕式(モニター参加者による宣誓式、来賓等のメジャーカット)ならびにゴール日の健康都市イベント(目標達成者への表彰と、達成者・未達成者によるバトルトークなど)、生活習慣病予防週間等のイベントで、普及啓発を行った。またイベント時には、体組成計、血圧計等による健康チェックと専門職による助言も行った。

2) 腹囲減少挑戦者(モニター)支援

期間を 6 月 30 日から 11 月 11 日と設定し、自らの目標を設定し腹囲減少に挑戦する区内在住・在勤者を公募した。

モニター支援ツールには、減少目標数値・目的・手段・達成した場合に実行すること等を記入した宣誓書、定期的に送信する『杉並ウエストサイズ物語通信』、運動・腹囲・体重などを毎日記入する実践ダイアリーを用いた。そして保健所ならびに 5 保健センターにおいて講習会をそれぞれ月 1 回程度実施したが、一部はモニターの生活時間等を配慮して週末や夜間にも開催した。

3) 健康計測機器の設置

区役所ロビー、5 保健センターのみならず、地域区民センター、公衆浴場、商店会など区内 37 か所に、体組成計と血圧計を設置した「杉並ウエスト物語コーナー」を開設し、区民が身近な場所ですべて自己チェックできる体制を整えた。

結果と考察

1) 一般普及啓発活動

年間を通して区政モニターとなっている 150 名に対し、7 月初旬と 11 月下旬の 2 回、生活習慣病に関するアンケートを行った結果である。回答数第 1 回 130 人、第 2 回 119 人。

① メタボリックシンドロームの周知と理解度

「意味を知っている」が 1 回目 64.6%、2 回目 81.5%に、また「知らない」が 1 回目 8.5%、2 回目 0.8%と周知度はかなり上昇した。これは事業の成果のみならず、社会全体の関心度の上昇ともいえる。理解度としては、「リンゴ型肥満」の理解は 3 分の 1 程度で 40～60 歳代の正答率が低かった。

② 啓発ツールの普及度

第 2 回に本事業の啓発ツールの普及度を確認したが、「腹囲計測テープ・チラシを受け取った」が 13.4%、「ポスターをみた」が 46.2%であった。ポスターは自治会掲示板などへの掲示をしたが、周知度は高いと思われる。

2) 腹囲減少挑戦者(モニター)支援

① 応募者概況

7 月末までの応募総数は 272 名で、男性 157 名・女性 115 名、60 歳未満 125 名・60 歳以上 147 名(80 歳以上 12 名)であった。通常の保健センター事業に参加する年齢層に比べて、男性と 60 歳未満の割合が多かった。途中で辞退等があり、最終的にモニターの対象としたのは 261 名である。

② ゴール日の結果

10 月末に応募者全員にアンケートを郵送し、達成度等の回答を求めたところ、152 名から回答があった。体重減少が約 78%に、腹囲減少が約 70%に認められ、腹囲減少幅は 0.5~27cm、減少幅の平均は男性で 6cm、女性で 4.5cm であった。なお腹囲は自己申告の数値である。また、健康的な食生活に気をつけている人はほぼ全員、定期的な運動の実施は 8 割弱の人にみられた。

支援手法は、自宅での自己管理と月 1 回の集団講習会(期間中 4 回の参加が最高)で、個別指導は原則的には組み込まなかったが、腹囲減少の成果は 3 分の 2 の人に見られた。

総括

18 年度は初年度でもあり、基本的に普及啓発事業として活動を行った。そのため、モニター支援活動も客観的な数値指標は設けなかったため、正確な評価とはなっていない。

一方、開幕式の模様や、モニターの追跡番組など、新聞・TV・雑誌等で広く取り上げられ、波及効果は十分あったといえる。またモニター支援のプロセス評価から、支援の手法として活用した、自主的な実行を促すよう宣誓書・ダイアリーの記事やゴール日の設定などが、セルフケア支援のモデルとして効果的であったことがわかった。

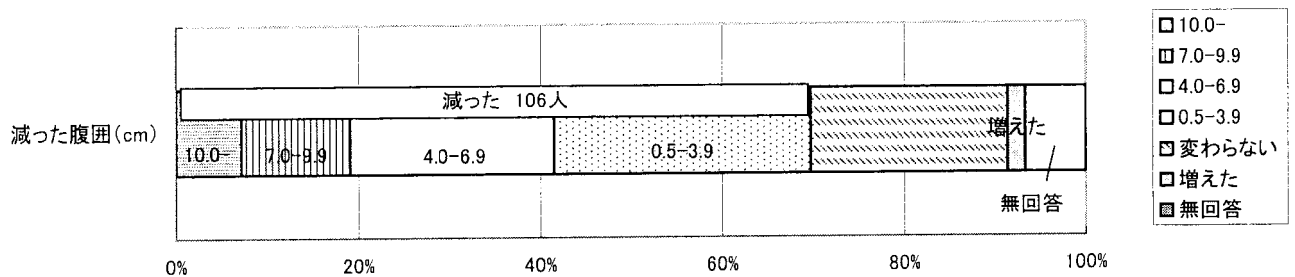
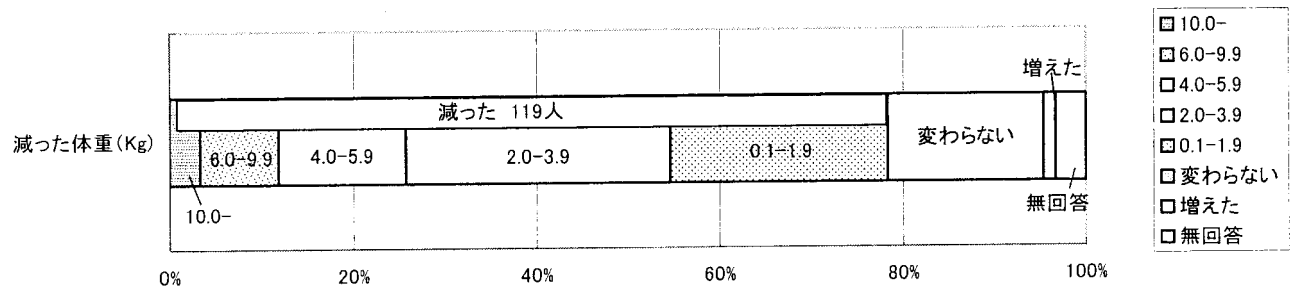
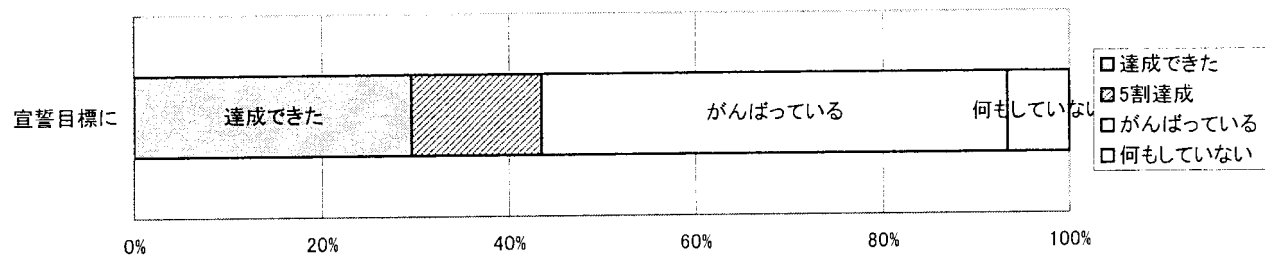
19 年度は、18 年度の成果と反省をふまえ、ポピュレーションアプローチとして、以下の始点を取り入れて展開してゆく予定である。

①内臓脂肪型肥満のリスクが高いが、自分の健康にさほど関心のない働き盛りの中高年男性層を特に対象とし、民間のアイデアを取り入れ効果的な PR を実施する。

②区内 37 か所に設置した杉並ウエストサイズ物語コーナーを拠点とし、5 保健センターと地域との協働で、イベント等を通じた普及啓発活動を実施する。

③腹囲減少挑戦者(チャレンジャー)の支援は、5 保健センターを中心にした支援プログラムとし、18 年度の目標達成者の有志からも支援協力を得るようにする。

モニターの結果(結果報告のあった152人)



杉並ウエストサイズ物語の展開

【指 標】
健康都市白書の生活習慣・保健行動
メタボリックシンドロームの認知度

ポピュレーションアプローチ

区民全体へのアプローチ 環境整備

(あらゆる機会を通じた普及啓発)

(いつでも・どこでも・協働で
身近な地域でメタボ予防を応援)

- ☆普及啓発イベント
 - 区民企画ウォーキング
 - チャレンジャー募集

- ☆杉並発全国発信
杉並ウエストサイズ物語
 - 民間との協働による
IT媒体による発信(検討開始)
 - マスメディアからの発信

☆食育の推進

☆運動習慣の普及

☆禁煙の普及

- ☆杉並ウエストサイズ物語コーナー
 - 身近な地域37箇所設置

- ☆運動環境整備(検討開始)
 - 民間フィットネスジムとの協働
 - 公的施設の利用拡大
 - ウォーキングコースの充実

☆食育・食環境の整備

☆IT環境の整備(検討開始)
(双方向通信の整備)

☆分煙・禁煙等の
たばこ対策実施店

腹囲減少 チャレンジャー支援

(腹囲が気になるあなたの
期間限定チャレンジ)

- ☆応援グッズ
 - メジャー・ダイアリー・パンフ等
- ☆支援健康講座
- ☆通信
- ☆成果発表・表彰

ハイリスクアプローチ

特定健診・保健指導

※平成20年より保険者の義務

健康日本21
健康増進法
健康フロンティア戦略
食育基本法

内臓脂肪症候群予防の強化
(メタボリックシンドローム)

早期予防対策

医療制度改革

・メタボリックシンドローム
の概念を導入(予防強化)

・医療保険者に義務化
(健診・保健指導)

健康的な生活習慣の獲得及び継続

BMI25以上の区民の減少

2. 杉並区独自の救命救急体制構築

杉並区杉並保健所 渡邊洋子 長野みさ子

【背景】

杉並区は東京都区部の西端に位置し、高度救命機能を有する大規模病院は区外に偏在し、加えて区内には休日・夜間帯の小児二次救急対応可能病院がなく、さらには新たな大学病院等の誘致も難しかったため、平成15年より杉並区救急医療システム検討専門家会議を立ち上げた。平成16年3月に同会議の提言を受け、同年4月より区は独自の救命救急体制の構築に取り組み始めた。

【事業の3大柱】

平成16年度より下記3項目を重点項目に掲げ、体制整備を進めた。

- ① 心疾患・脳血管障害等の区民の主要な救命救急ニーズについて、概ね区内で対応出来るような医療体制の整備
- ② 小児の夜間急病ニーズ（特に準夜帯）に対応できる医療体制の整備
- ③ 区民等の参加による、初期救急対応力の向上

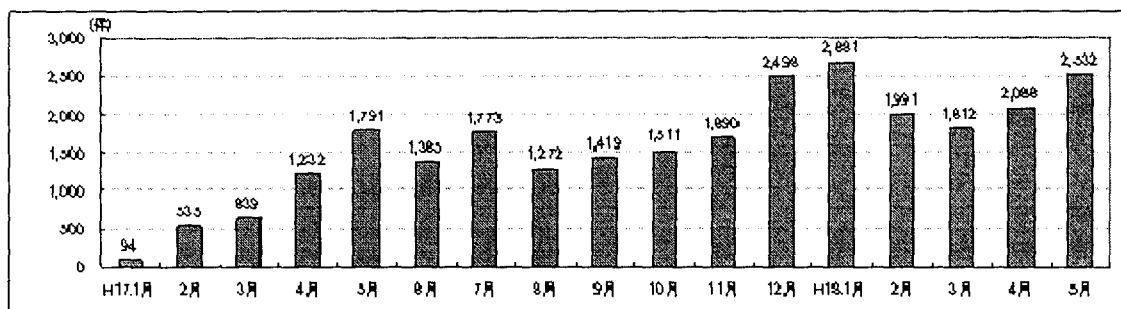
【事業の経過と成果】

① 救急医療体制の整備

既存の区内二次救急医療機関7施設（平成18年4月現在、8施設）の機能分担と連携を強化することを目的に医師会・消防署を加えた「救急医療連絡協議会」を設置し、情報交換の場を設けた。また、これらの病院をイントラで結び、当直情報（当直医専門科情報）・空床数を共有化できるようにした。

さらに、日々刻々と変化するこれらの情報をきめ細かく把握すると同時に、区内の一般診療医療機関の情報も把握することで患者の重症度別・専門科別振り分け機能まで担う機関として民間に委託して24時間・365日電話による相談を行う「急病医療情報センター」を平成17年1月より開設した。同センターは、イントラで結ばれた区内二次救急医療機関の情報を日々把握すると共に、東京都の医療機関案内サービスである「ひまわり」を利用して一般医療機関の診療案内を行っている。また、小児を含めた各種健康相談に応じることができるよう、電話対応は、保健師・看護師が行っている。事業が軌道に乗った平成17年4月以降、区民への周知に伴い、問い合わせ件数は徐々に増え、月に概ね2000件前後となっている（図1）

内容としては、医療機関案内のみが全体の約2割を占めている。患者の年齢は15歳以下の小児が問い合わせの約半数を占め、中でも6歳以下が総数の約3割を占めている。



（図1）急病医療情報センター利用実績

② 小児診療体制の強化

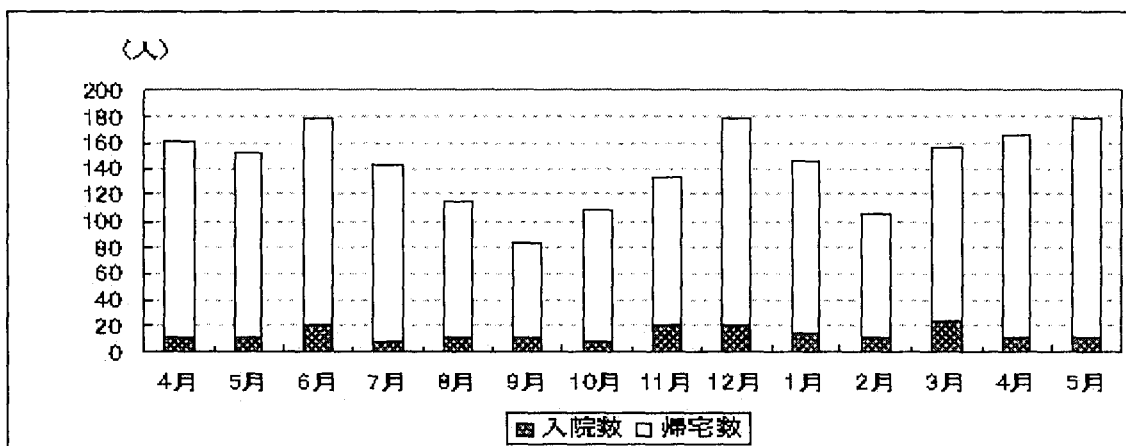
平成16年4月当初、夜間の小児救急については杉並区医師会の協力のもと、区立休日等夜間急病診療所に対応（平日午後10時半まで、土・日・祝祭日午後10時まで）していたが、検査・入院設備はなく一次救急への対応であった。

24時間対応の小児二次救急医療機関は新宿区に4施設・中野区に1施設あったが、区内にはなかった。

そこで、既に実施されていた24時間・365日の小児科医による救急医療である「東京都休日・全夜間診療事業（小児科）」の区西部実績の検討を行った。小児の救急医療では一般に23時までの準夜帯の利用が多く、来院患者24,000人の内、救急車による緊急の利用は6%程度・実際に入院に至るのは5%程度であった。

これを踏まえ、まずは自力通院可能な大多数の軽症患者を準夜帯のうちに身近な地域の中で確実に診療できる体制構築を考え、平成16年10月より検査・入院にも対応できる小児救急診療体制を平日のみ23時まで区内1病院と契約し確保し、図2にその実績を示した。季節的な変動は見られるものの、概ね外来受診者は100件から150件で推移し、受診者の約9割は入院を要さず帰宅できている。また、受診者の年齢をみると、8割が6歳未満で特に3歳未満の乳幼児の受診が全体の6割を占めていた。

さらに、平成18年4月より同病院にて土・日の9時～17時の診療契約を新規に締結し、小児救急診療体制を拡充した。



(図2) 小児平日夜間急病診療事業実績 (1施設依頼分のみ)

③ 区民による初期救急対応力の向上・実践力のあるバイスタンダーの養成



「救急協力員」
(愛称：区民レスキュー)



心肺蘇生・AED実技自主研修会



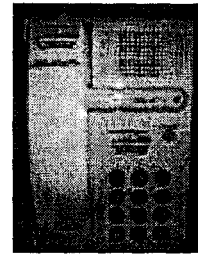
「まちかど救急隊」



「まちかど救急隊」に貸与する
看板・救命活動資材入りかばん



専用ベストを着用して
救急パトロール



「急病医療情報センター」の周知

消防庁主催の普通救命講習以上の認定証所持者が区独自の講習を1時間受講し、区へ登録することで「救急協力員」（愛称：区民レスキュー）として認定する制度を平成16年10月より創設した。

区の独自講習の内容は①区独自の救急救命システム②救急協力員制度③AED（自動体外式除細動器）配置場所（注）および貸出制度などの説明としている（平成18年3月時点、救急協力員679名）。

通常、普通救命講習を一度受講すると3年有効の認定証が発行される。しかし、心肺蘇生・AED実技を確実に習得し、いざというときに体が動くように保健所内で訓練人形・AEDトレーナーを用いた自主研修会（月1回1.5時間）を実施（図4）し、救命技能を維持する機会を提供している（H17年度9回開催、延べ86名参加）。

また、杉並保健所の医師など専門職が中心となり、区民の要望にこたえる形での講習会を年間6回夜間に実施し、平成17年度は「心臓の仕組み・AEDの効果」「外傷・骨折の応急処置」などのテーマで、延べ212名の参加があった。さらに、東京消防庁の協力を得て保健所内で「応急手当普及員講習会」を平成18年1月末に実施した。この講習では、事前に広報にて「現在もしくは今後地域で救命技能の普及や救命活動が可能な区民」を募集し、区が受講料を負担して19名の区民が応急手当普及員の資格を修得した。普及員の資格を習得した区民は、以後の区主催の救命講習で指導補助として活躍している。（平成18年2・3月実績：17回延べ45名参加）地域で救急協力員が4名以上集まると「まちかど救急隊」（図5）として登録でき、区から「まちかど救急隊」の看板・救命活動資材入りかばん（三角巾・滅菌ガーゼ・ラテックス手袋・止血棒・サージカルテープ・保温シート・衣服裁断はさみ）を貸与され、地域での救命技能の普及啓発や救命活動を担っている（平成18年4月現在13隊）。

さらに、隊員が10名以上で24時間AED対応可能かつ地域行事（祭り・運動会等）でAEDを携行して待機できる等の条件を満たした「まちかど救急隊」に対してはAEDの長期貸し出しも実施している（平成18年4月現在4隊に貸与）。

区民による自主的活動を促進するべく、平成17年度は医師を含む区職員と救急協力員により区内各種まつり（区民主権）・区主催駅伝大会等でAEDを携行した救急パトロールを行い、実践の場とすると同時に専用のベストを着用することで区民への周知をも狙った活動を行った。

・ 小児救急知識の普及・啓発事業

小児の応急手当に関する知識普及を図り、保健センターでの4ヶ月・3才児健康診査の機会また保育所・幼稚園を通じて「子供の病気」の小冊子を平成16年10月より配布している。

また、第1子のお母さん向けに小児科医師による「小児救急講座」を区内5保健センターで合計10回実施している。

さらに、前述のように「急病医療情報センター」では保健師・看護師が対応しているため健康相談が可能であることから、シール・パンフレットを度々配布して「急病医療情報センター」の周知に努めている。

(注) 杉並区の AED 配備への考え方および配備状況について

平成 17 年 4 月より AED 配備を進めたが、多人数集客施設であることに加え、その施設的全職員が「AED 使用講習」(*)を受講し、AED を有効に使い救命が期待できる施設を配置場所として選定した。

平成 18 年 6 月時点で区内には 56 台の AED が配備済である。主な配備施設を以下にあげる。

- ① 区立施設（区役所 2 体育施設 10 集会施設 6 重度障害者施設 3 など）
- ② 区内各駅（区内 19 駅中、15 駅設置済。残りの駅については駅近接施設内に配備済）
- ③ 安全パトロールカー（警察官 OB が乗車し、区内を巡回する車 4 台に配備）
- ④ まちかど救急隊（前述。4 隊に貸与中） 等*）「AED 使用講習」とは、成人への心肺蘇生法および AED の取り扱いについての実技講習で、概ね 1.5 時間で実施している。H17 年度は常勤・非常勤を問わず AED 配備施設全職員を対象としたため、約 100 回・約 2500 名に対して行った。

【課題】

1. 急病医療情報センターにおける電話対応者の技量の標準化

課題解決のために電話対応を 3 ヶ月録音し、区医師会の医師と共に検証し、統一化した電話受付簿を用いて相談者からの聞き取りに漏れがないように取り組んでいる。

しかしながら、休日・夜間帯といった診療科・診療医療機関が数少ない中での適切な案内には、課題が残っている。

2. 平成 18 年度より拡充した小児救急医療体制の評価

3. 救急協力員の個人情報と考慮しつつ、協力員の集結によるまちかど救急隊の設立促進

4. 各関係機関との連携

区医師会・区内医療機関との連携はもちろんのこと、保育所・幼稚園・小・中学校等各種学校さらには各商店街・自治会等との連携が必要である。平成 18 年度は小・中学校と連携し、区内 67 箇所の区立小・中学校に AED を配備予定である。

5. AED 配備済施設職員への再講習

AED の機種自体の改良や 1 歳以上の小児への AED 使用が認められたりと社会的状況がめまぐるしく変わる中で、いざというときに的確に AED を使用できるためには平時からの十分な訓練が必要である。昨年度配備時には「AED 使用講習」を行ったが、救命技能維持という観点からは再講習が必要とおもわれる。