CDEJ のための情報アップデート

健康な地域コミュニティ実現に向けて

県立広島病院　栄養管理科　木村　要子

我が国の平均寿命は，平成 22 年に男性 79.64 歳，女性 86,39 歳[1]となった．1960 年代には，先進国内の最下位以下であったが，20 年余りで世界一に躍り出，昭和 59（1984）年からは世界トップレベルの水準を保ち続けている．

４人に１人と言われる糖尿病患者増加の背景には[2]，このような急速な寿命の延長とライフスタイルの変化がある．

ライフスタイルと健康との関連については，古くは 1972 年にブレスローが７つの健康習慣と寿命との関連を示した．ライフスタイルについては，Green らの定義によれば「一時的な行動をさすのではなく，文化的，社会的，経済的，環境的に特徴づけられた個人やグループの習慣的行動パターンであり，健康に関連するもの」であり，「ライフスタイルは個人の責任として押しつけるものではなく，社会的，環境的にサポートするもの」[3]としている．つまり，よいライフスタイルを獲得するためには，個人の努力だけでは限界があり，それを支援する社会環境整備が重要であるとしている．それはライフスタイルを形作っている地域コミュニティをより健康的なライフスタイルが獲得できるように変えていくことでもある．

筆者が関わった身近な事例を一つ紹介する．筆者は病院や保健所等行政勤務の経験を持つ．特定健診・特定保健指導が始まった際，管轄地域内の工場職員を対象としたモデル事業に関わった．その際，多くの職員に共通して見られた習慣は，休憩時や昼食後に工場内に設置された自販機で缶コーヒーを買って飲んでいた．その自販機のそばに職員が集まり，話をしながら平均３缶，多い人では１日に４～５缶も飲んでいた．早速自販機を設置している工場側と相談し，低エネルギーや無糖の缶コーヒーも入れてもらった．特定健診・特定保健指導を受け，缶コーヒーに含まれる糖分の量を知り，それが摂取カロリーオーバー，ウエイトアップ，そしてメタボへとつながると知った職員の受け入れは良好で，この取組みは職員の摂取カロリーダウンに大いに貢献した．そしてその会社は関連会社に同様の取組みを広げて行った．対象者に向けた教育と環境整備，双方あいまって行動変容はより容易となる．検診結果を知らせるだけではなく，行動変容を目指した生活習慣指導が行われ，それを支援する地域活動や様々な健康的なメニューが提供できる環境づくりである．CDEJ はこれまで教育の部分を中心に取り組んでこられた．その取組みを通して，患者が地域コミュニティで生活していく上でこんなサービスがあればいいのに，こんな支援があればいいのにと痛切に感じてこられたはずである．今後は是非，環境整備にも取組んでいただきたい．一人一人でも，或いは CDEJ ならではの多職種で，さらに患者さんとも，そして地域住民とも連携・協働して，地域で仲間を増やし，その一つ一つのサービス実現にアプローチしていただきたい．その取組みが健康な地域コミュニティ実現へとつながっていく．

最後に海外での有名な事例，1970 年代の生活習慣病（心血管疾患）対策でリスクファクターと関連する住民のライフスタイルを変え，画期的な成果を上げたフィンランドのノースカレリアプロジェクトを紹介する．世界的調査結果から自分達の地域が世界一心血管疾患の死亡率が高いと知った住民は，知事を代表として政府にその対策について請願を行った．ノースカレリア地域は酪農業・林業が主産業であるにも関わらず，病気のリスクファクターがその主産業と関連の深いバター摂取や果物野菜摂取不足と喫煙習慣等という多くの地域住民のライススタイルと密接に関連したものであった．そこで大学や WHO のエキスパートの強力な支援のもと，地域ぐるみの介入が開始された．新聞やテレビ等のマスメディアを活用した連日のキャンペーン（情報提供），住民から選出され訓練されたオピニオンリーダーと主婦団体の活動（教育），寒冷地域でも育つ果物の栽培，企業によるバター代替品の開発等（環境整備）が行われ，バターの使用量は減り，野菜果物の摂取量は増え，酪農農家は果樹農家に変わっていった．この間，地域社会に向けた，従来の保健・医療や福祉の枠を超えた広範囲で多様な，そして強力な包括的アプローチが行われ，病気のリスクファクターとなるライフスタイルを絞り込み，教育と環境整備について，地域での企業や産業までも含む包括的な対策の必要性と成果が示された．是非，日本のノースカレリアプロジェクトをあなたの地域で実現してみませんか．

1, 2）厚生労働省 HP：平成 22 年簡易生命表の概況，平成 22 年国民健康・栄養調査結果の概要.

3）Green LW，Kreuter MW：Health Promotion Planning, p.1-43, Mayfield Publishing Company, Mountain View, 1991.