

保健活動リレーエッセイ

“まちの健康支えます！”

熊本市西区 保健師 東貴子

保健指導は相手の暮らしを知ることから ～住民との出会いに育てられて～

まだ若いころ、母子保健を精いっぱいやっており、「保健師がリスクを見つけて、保健師がしてあげないと」との思いで保健活動をしていた時期がありました。あるとき、保健師の大先輩の「育児は誰がやるの？ 保健師がやるの？ 母親でしょう」という当たり前のひと言に、はっと目が覚めた瞬間がありました。私は大きな勘違いをしていたことに気付きました。「母親に母子保健の原理を教える。その原理とは、乳児が成長していく過程と発達発育のメカニズムのこと。そこを母親が理解できれば、どの時期に何をしないといけないのか、育児で悩むことも少なくなる」。そのとおりに、乳児訪問や育児相談で母親が自分で動けることを念頭に、「赤ちゃんがそうする理由」を説明することで、「あ～なるほど。じゃあ、逆の場合が心配なとき」みたいな母親の気付きと納得を感じるのは保健師としてうれしいことでした。

現在、私の担当校区は高血糖者とメタボ者が年々増加し、心疾患の患者数も多いように思えます。住民から、「40歳代で朝起きたら亡くなっていた」、あるいは「血糖値が高いことがわからなかった。ミカンの手入れですごい汗が出る。塩分を制限していたら四肢の痺れがきた。水分補給はどうしたらいいとかね」と聞かれたときは適当にやり過ごし、自分が無知であることが情けなくなりました。「高血糖者で汗だくで作業するような人には水分補給をなんて説明するんだ？」「なんで、朝方、心筋梗塞になるんだろう」。住民に会って話をすればするほどわからないことだらけ。しかし、住民はそういうことを知りたがっている。「熱中症予防に水分を小まめにとりましょう」。こんなことは、保健師でなくても誰もが知っている。

「夏と冬で体重が10キロ違う」というノリ生産者に生活を聞いてみた。「冬の暗いうちに出て、ノリをとる。機械が巻き上げるけど、このとき起きていないといけないから、眠気覚ましに食べたり飲んだりする。女性は家の工場で乾燥機掛けとる。食べるって、食べられる物をいい時間に食べるかな。寝る時間？ 船の上かな、家に帰るのは風呂入るときかな」。この生活が、この人々にどんな結果をもたらすのか教ええないといけない。だけど、この生活リズムは変えられない。さあ、知ってしまったからには、住民が教えてくれたこのことをどう調理して、差し出すか。保健師としての腕の見せどころ。

保健師として私を育ててくれている住民の皆さまに感謝。



担当地域の漁協組合で簡易血糖検査を実施しました



担当地域の漁協組合の集まりで特定健診をPRしました

次号執筆者は南阿蘇村の上村貴子保健師です。