

平成24年度

筑波大学 地域医療教育学講座

事業報告書

筑波大学 医学医療系

地域医療教育学

教授 前野 哲博

准教授 大久保英樹

講師 横谷 省治

講師 阪本 直人

1 神栖済生会病院における診療実績、 地域医療実習

【総合診療科】

1. 現状について

神栖市のある鹿行地区は、人口 10 万人対医師数が、90 人程度（全国平均 224 人）と県内でも少ない地域である。

今年度は、元来の医療状況に加え、鹿島労災病院での内科を中心とする医師の大量引き上げに伴う外来の縮小・閉鎖、救急外来の受け入れ困難という事態が起こった。さらに旭中央病院も同様の医師の引き上げが起きたため、通院患者や住民が、神栖済生会病院などへ押し寄せる状況になっている。

しかし、神栖済生会病院でも内科だけで見ても常勤医は少なく、循環器内科、神経内科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器内科などの医師が、曜日別に診療の支援に訪れている状況で、医師不足の現状は厳しい状態にある。

2. 外来診療実績について

2009 年年度から、本講座所属教官が総合診療医であることから、医師不足地域における診療の充実および地域医療実習の効果的運営のため毎週水曜日午前・午後に新たに内科総合診療外来を開設し、阪本医師が診療を開始した。

2010 年度から神栖市による「神栖地域医療研修ステーション設置事業」が始まり、神栖済生会病院に同ステーションが設置され、横谷医師が水曜、木曜に診療を開始した。

それに伴い阪本医師は、月曜・火曜の診療の担当となり、結果、月曜から木曜まで連続して当講座の医師が総合診療科外来を担当することが出来るようになった。

2012 年度には、横谷医師が北茨城市立病院にも医療支援活動を行うことになり、従来の水曜 1 日、木曜半日の体制から木曜 1 日外来へと変更となった。（その代わりに、新たに筑波大学総合診療科から週 1 日非常勤講師を派遣して、外来診療を担当した）

この総合診療科外来の特徴は、糖尿病や高血圧、そして肺炎やうつ病、認知症など、日常診療上よく見られ、かつプライマリ・ケア上も重要と思われる疾患が、専門医資格を有する医師により質の高い診療が行われていることである。

また、指導教官が地域医療の現場において医学生に直接指導を行うことで、従来の大学内だけの教育では、地域医療に触れる機会のなかった医学生が、将来の医師像として考える機会を提供することが出来ている。

さらに、各臓器を超えた総合的な診療が行える医療機関が近隣にないことから、近隣医療機関からの紹介や評判で受診を希望する方も多く、これらの症例の中から、血液疾患、甲状腺・内分泌疾患、悪性腫瘍、うつ病を始めとする精神疾患などの疾患も見つかり、院内外の専門医と協同し、鹿行地区の医療を支えている。

【耳鼻咽喉科】

1. 本講座開設前の状況

神栖市における耳鼻咽喉科常勤医は診療所にただ 1 人のみであり、他の診療科同様極めて少ないため、神栖済生会病院では以前より日本医科大学より派遣された医師により週 2 日間（月、木曜日）、非常勤だが耳鼻咽喉科診療を行っていた。

2. 本講座開設後の実績

(1) 診療と教育の充実

2009 年 4 月の講座開設により、本講座所属教員が耳鼻咽喉科医であることより、医師不足地域における診療の充実および地域医療実習の効果的運営のため、新たに毎週水曜日に耳鼻科外来を開設し診療と教育にあたっている。

この外来の特徴は、急性中耳炎や急性扁桃炎など、日常診療上よく見られ、かつプライマリ・ケア上も重要と思われる疾患を、指導教官が医学生に直接指導できることにある。

外来患者数は、本講座開設前の 2008 年度が 3536 人だったのに対し、開設後の 2009 年度が 4290 人、2010 年度が 5286 人と増加傾向にあった。

しかし 2011 年度はそれまで医師を派遣してきた日本医科大学耳鼻咽喉科の事情により、4 月からは木曜日が、8 月からは月曜日が休診となり、当病院の耳鼻科外来は基本的には本講座の教員が行う毎週水曜日午前のみとなった。これにより患者が診察日に殺到し、十分な診療と学生指導が不可能となってしまった。

そこで診療と学生実習の質を維持するために、やむを得ず予約制の外来診療としたため、2011 年外来患者数は 1991 人と減少した。

この状況を改善するため、本年度 8 月から筑波大学耳鼻咽喉科より派遣された医師によって月曜日 1 日外来枠（予約制）を新たに設け、本講座の教員と合わせ週 1.5 日の診療にあたった。

その結果、本年度 4 月から 3 月までの外来患者数は 2056 人と若干増加したが、喉頭癌の呼吸困難患者が来院し即日救急搬送するなど耳鼻咽喉科診療の必要性は極めて高く、担当教員が学生の教育も行いながら可能な限り対応しているのが現状である。

(2) 乳幼児難聴専門外来

講座開設初年度の2009年9月からは乳幼児難聴専門外来を新規に開設した。これは、現在まで鹿行地域で殆んど行われていないために水戸および県南地区の医療機関まで紹介されていた乳幼児聴覚検査（ABR、聴性脳幹反応検査、保険診療点数670点）を実施可能とした。

本外来への紹介元のほとんどは、乳児健康診断後の神栖市保健センターや千葉県もふくめた周辺医療機関であるが、時に言語発達遅滞を認めた子供の両親が本外来の開設を知り、自主的に外来を受診することが年を追うごとに多くなってきている。

初診患者数の年次推移は、2009年9月から3月までの7ヶ月間で10人だったのに対し、2010年度は17人、2011年度は19人、2012年度は12人だった。

またABR検査は1人の患児に時期を変えて2回行うこともあり、その施行回数は初診患者数よりも若干多く推移している。

今後も乳幼児の健全な言語発達のため、神栖市保健センターで行われている乳幼児検診との緊密な連携が望まれる。

2 地域医療教育

【医学部 5 年生に対する実習】

実施期間：2012 年 8 月 27 日～2013 年 3 月 29 日

実施人数：神栖市での地域クリニカル・クラークシップとして計 70 人が実習

実施概要：医学生 2-4 人単位で 1 週間の泊まり込みでの実習

<神栖市での実習日程と実施人数>

日程	8. 27-31	9. 3-7	9. 10-14	9. 24-28	10. 1-5	10. 9-12	10. 22-26	10. 29-11. 2
人数	3	3	2	3	4	2	4	3
日程	11. 5-9	11. 19-22	11. 26-30	12. 3-7	12. 10-14	12. 25-28	H25. 1. 7-11	1. 21-25
人数	3	4	3	4	3	3	3	3
日程	1. 28-2. 1	2. 4-8	2. 12-15	2. 25-3. 1	3. 4-8	3. 11-15	3. 25-29	
人数	3	3	3	3	2	3	3	

<医学生 5 年生の実習スケジュール例>

	月	火	水	木	金
午前	大学で オリエンテーション → 神栖市へ移動	訪問看護	外来実習 (耳鼻科)	診療所実習 または 住民体験実習	外来実習 (外科)
午後	外来実習 (内科)	ヘルスプロモーション (地域での健康教室)	訪問リハ	同上	乳児健診 → 移動
夕～夜	ヘルスプロモーション 事前打合せ・練習	グループワーク	当直実習	レポート作成	大学で振り返り

* 外来実習

病院外来・診療所で、医学生自身で問診をとり、診察、評価、方針、カルテ記載までを行う。その後、医師の診療に同席し、ディスカッションを通して、よくある病気の診療に必要な知識・技術を学ぶ。

* 救急当直実習

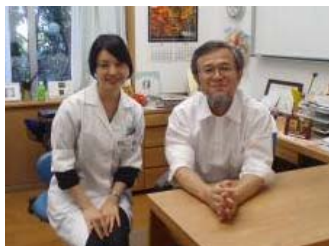
神栖済生会病院の当直医に付いて実習を行う。地域医療現場での具体的な救急対応や限られた医療資源の中での対処の実際を経験する。

* 神栖市内診療所実習（2010 年度より新設）

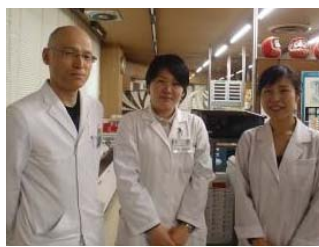
実習に協力して下さる神栖市内の診療所を訪れ、神栖市民にさらに身近な医療を学ぶ。

透析、漢方、往診、グループホームでの健康相談、小児予防接種、糖尿病教室など、それぞれの診療所には特徴があり、地域の人々や院長先生、スタッフの方たちと交流しながら、これらを神栖市内の診療所が行う意義を考える機会とする。

実習協力医療機関（50 音順）



あきら医院院長
中島 章先生



かしまなだ診療所
院長 向山 由美先生
副院長 向山 和彦先生



鹿嶋ハートクリニック院長
黄 恬瑩先生



城之内医院院長
城之内 宏至先生



にへいなかよしクリニック副院長
二瓶 雅代先生



ひかりクリニック院長
田代 勝己先生



人見医院院長
人見 憲一先生

* 訪問看護実習

訪問看護師に同行して、在宅での看護業務に関する実習を行い、在宅でのケアに必要な知識・技術、配慮点などについて学ぶ。

* 訪問リハビリ実習

訪問理学療法士に同行して、リハビリの業務に関する実習を行い、在宅での自立促進や廃用症候群予防に必要なリハビリテーションの知識を学ぶ。

* フィールドワーク（地域診断）実習

この地域の医療問題に対して、何らかの提言をすることを目標にフィールドワークの視点を持って取り組む実習。実習期間に触れ合った医療スタッフや住民との交流、そして、この地域の町並みや風土について感じたことを通して、この地域で生活することの強みと弱みを探る。そして、最終日の振り返りの際にグループ発表を行う。

* ヘルスプロモーション

地域の現場で、通院患者、小・中学生や住民、企業の社員を対象にした健康教室に協力して行う。一般の方の心へ届くような配慮点や地域住民と交流することで、医療に対する期待を肌で感じる機会を持つ。

* 住民体験実習（2010年度より新設）

地域の農家や商店などで1日仕事を手伝いながら、地元の人と交流する。その中で土地と人を知り、この地域や仕事ならではの健康ニーズをつかむことを目的とする。また、他業種の職場体験は、様々な人々とふれあう医師として、人を理解するための想像力の源となる。

※実習協力事業者：

和菓子製造・販売・・・鹿島製菓株式会社（幸鹿堂、しゅくる・ふるーる）

* 乳幼児健診

神栖市保健センターで、乳児の測定の介助を行いながら実習。この実習を通して、乳児の正常発達や年齢相応の身長や体重に関する知識を学ぶ。

* 泊まり込み実習

1週間泊まり込み、地域住民の方と交流する機会を持つことで、医療への期待や不安を肌で感じ取る。また、周辺を実際に散策しながら医療面だけでなく生活環境にも親しみ、地域への理解を深める。

* 最終日の振り返り

毎週金曜夕方、大学でその週の学生全員が集まり、教員と共にこの週に学んだことを踏まえ、地域医療の問題点や今後自らの果たすべき役割について、考えを共有し、深める。

【医学部 1 年生に対する実習】

実施対象：早期体験医学教育の一環として、医学群 1 年生全員を対象に行われる。

実施人数：8 人（4 人単位での 1 日間の実習がのべ 2 日間）

実施目的：将来、病院－診療所間でつながりを意識した医療を提供できる医療人になるために、病院と地域で行われている医療の違いを知る第一歩として、地域医療現場の実際を体験する。

実施日程：神栖済生会病院にて 2012 年 7 月 10 日、7 月 18 日実施

＜医学生 1 年生の実習スケジュール例＞

はじめに	10 時	11 時	12 時	13 時	14 時	15 時～
オリエンテーション	受付業務／ 看護業務	外来診療	昼休み	薬剤科 業務	放射線科 業務	神栖の医療 について

3 医学部進学希望者のための高校生医学セミナー

高等学校対象 茨城県内高等学校医学セミナー

演者・内容	横谷省治「理系頭だけで大丈夫?! 診断・治療・ケアを考える」 一ノ瀬大地、鈴木貴之（研修医）：高校生からの自由な質問に回答
日程	2012年6月16日
場所	県立竜ヶ崎第一高等学校（龍ヶ崎市）

演者・内容	横谷省治「私が家庭医を目指すわけ」
日程	2012年11月26日
場所	常総学院高等学校（土浦市）

演者・内容	大久保英樹「頭頸部癌の手術」 小川大貴（医学類1年生）「医学部入試や学校生活など」 茨城県内高等学校医学セミナー
日程	2012年8月24日
場所	下妻第一高等学校（下妻市）

演者・内容	大久保英樹「頭頸部癌の手術」 山足公美絵（医学類3年生）、手口円花（医学類2年生）「医学部入試や学校生活など」 茨城県内高等学校医学セミナー
日程	2012年9月15日
場所	茨城高等学校（水戸市）

演者・内容	阪本直人「研修医の模擬体験を通して、診断・治療・ケアを考える」 小野田翼（地域枠医学生4年）、武原瑠那（地域枠医学生1年） 阪本直人からは、医師の仕事や魅力について講演。 地域枠医学生からは、医学類でどのようなことを学んでいるのか、高校時代に学んでおくべきこと（学習面・生活面）などについて講演。その後、高校生からの自由な質問に回答した。
日程	2012年12月1日
場所	水戸第一高校（水戸市）

筑波大学医学群医学類オープンキャンパスツアー

県内高等学校に在籍する高校生に、医学への興味と茨城県の医療状況への理解を深めてもらうため、県保健福祉部医療対策課医師確保対策室が主催して、筑波大学のオープンキャンパスに合わせ特別に企画された見学会。当講座ではこれに協力して講話を企画・運営した。

実施日：2012年8月1日

内 容：

9:30～ 9:35 オリエンテーション（医師確保対策室職員）

9:35～10:00 本県の医学部進学支援の概要説明（医師確保対策室職員）

10:00～11:30 講話1 横谷省治

「医師はどうやって病気を診断するのか そして、何を目指しているのか」

講話2 長岡広香（筑波大学附属病院 緩和ケアチーム）

「高校生のみなさんへ ～私にとって医師とは～」

12:30～14:30 医学類オープンキャンパスに参加

14:30～15:30 大学内見学（病理標本見学，過去問閲覧，在学生の相談コーナー等）

4 地域枠医学生対象セミナー

タイトル：『地域で働く医師のキャリアパスを考える』

対象：筑波大学医学類 地域枠医学生全員（1～4年生）

目的：地域枠1期生が4年生となり、卒業後のキャリアを考え始める時期に来た。そこで、義務として県内地域に勤務し研修を積んできた自治医科大学卒業医師を講師に招き、講演やグループワークを通じてキャリアパスのイメージを深める。

日時：2013年2月2日（土）13:30-18:00

場所：筑波大学医学系学系棟 4B482

内容：

講演「地域で働く医師のキャリアパスを考える」

講師 笠間市立病院 白土綾佳先生

自治医科大学卒業生として、義務を負って茨城県内で研修する中での不安、努力や工夫、進路選択の悩みと決断、現在取り組んでいることなどをお話しいただいた。また、女性医師としてのキャリア、結婚・育児などについてもお話しいただいた。質疑応答では学生から活発に質問があり、丁寧に答えて下さったので、学生達にとっては、自らの今後の研修やキャリアについて具体像でイメージできるようになった。

ワークショップ

テーマ1 一般修学生医師としてのキャリア

テーマ2 女性医師のキャリア

テーマ3 地域医療全体の問題

学年縦割りの3グループに分かれ、それぞれ1つのテーマについてディスカッションを行い、最後に各グループの代表が発表して全体での意見交換を行った。講演を踏まえての提言、不安、決意表明などがあつた。



5 ヘルスプロモーション（健康教育・講演）

小・中学校対象 喫煙予防教室

<p>演者・内容</p>	<p>阪本直人、横谷省治</p> <p>『タバコについて』</p> <p>60分の授業を19校実施 中学生：計744名、小学生：計936名、合計：1680名受講した。 地域実習中の医学5年生とともに、下記の内容で実施。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. タバコの害 2. 依存性 3. 「同級生・先輩から勧められても断る」練習（WHO ライフ・スキル理論を用いて） 		
<p>日程</p>	<p>2012年10月～2013年3月、計19回</p>		
<p>場所 (いずれも 神栖市)</p>	<p>神栖第三中学校 息栖小学校 深芝小学校 神栖第二中学校 土合小学校 波崎第四中学校 波崎第三中学校 大野原小学校 須田小学校 神栖第一中学校 横瀬小学校 太田小学校 波崎小学校 植松小学校 大野原西小学校 軽野東小学校 波崎西小学校 軽野小学校 柳川小学校</p>	<p>10月2日 10月23日 10月30日 11月6日 11月9日 11月20日 11月27日 11月29日 12月4日 12月11日 12月18日 1月22日 1月18日 1月29日 2月5日 2月15日 2月26日 3月5日 3月12日</p>	<p>第1学年 125名 第6学年 121名 第6学年 105名 第2学年 193名 第6学年 52名 第1学年 110名 第1学年 111名、保護者9名 第6学年 88名 第6学年 47名 第1・2学年 196名 第6学年 98名 第5学年 31名 第6学年 55名 第6学年 101名 第6学年 81名 第6学年 44名 第6学年 36名 第6学年 57名 第6学年 20名</p>

住民対象 高血圧教室

対象・内容	特定保健指導対象者向け：2回、一般からの希望者向け：1回の計3回開催。 講演と実技実習で、動脈硬化がなぜ怖いのがわかる、健診結果と動脈硬化の関係がわかる、自宅で血圧を正しく測れるようになる、高血圧について物知りになる、ことを目標にした内容とした。
日程	2013年2月18日 19:00-20:00 一般参加者 2月22日 10:30-11:30 特定保健指導対象者 2月25日 10:30-11:30 特定保健指導対象者
場所	18, 25日 神栖市保健・福祉会館 22日 神栖市はさき生涯学習センター

小学校対象 食育教室

演者・内容	阪本直人、横谷省治、医学生3年生 『おやつについて考えよう!』 医学生3年生が、食育やプレゼンテーションをテーマにした1週間の実習を受けます。その後、地域医療教育学教員とともに下記の内容で実施。
日程	各校年1回 60分の授業を5校実施 2012年9月～2013年2月
場所	葛城小学校 11月15日 第5学年 10名 東小学校 12月13日 第6学年 90名 松代小学校 12月20日 第5学年 77名 大曾根小学校 1月24日 第5学年 116名 今鹿島小学校 1月30日 第5学年 47名

他大学対象 講師

演者・内容	阪本直人 健康科学概論『健康科学の実践④：総合医の役割』を担当 全2回 スポーツ健康科学部（スポーツ科学科、健康学科・スポーツマネジメント学科）
日程	2012年6月 90分を2回
場所	千葉県印西市
主催	順天堂大学 さくらキャンパス

研修医・医師対象 研修会

演者・内容	阪本直人 『ポートフォリオもこれでバッチリ！～行動変容ステージに応じた効果的なサポート～』 医療生協家庭医療学開発センター レジデントレクチャーシリーズの1つとして実施。 シニアレジデントを対象に理論と実践を交えたワークショップを行った。
日程	2013年3月9日 180分
場所	東京都新宿区
主催	医療生協家庭医療学開発センター


医療プロフェッショナル対象


学会主催サテライトワークショップ

演者・内容	阪本直人（ワークショップ企画・運営）、イローナ・キックブッシュ博士 （ジュネーブ大学大学院国際開発研究所所長）（講演） 通訳：小根山麗子（フリーランス会議通訳者）、 櫻井しのぶ（順天堂大学大学院 医療看護学研究科 教授） 『ヘルスプロモーションの理論と実践』～イローナ博士を囲んで語り合おう～ Health in All Policies の概念についてイローナ博士よりご紹介いただいた。後半は、日本全国で活躍中の十数名のヘルスプロモーションスペシャリストらが、日本の今後のヘルスプロモーションについて、熱くディスカッションを行った。 当日は、約70名の聴講者が集まり、大盛況の内に幕を閉じた。
日程	2012年12月6日 240分
場所	順天堂大学 医学部10号館1階カンファレンスルーム（東京都文京区）
主催	日本ヘルスプロモーション学会

6 執筆・著書

研修医・医師・指導医対象

担当・内容	<p>阪本直人（分担執筆）</p> <p>『5 ヘルスプロモーションと疾病予防』 日本プライマリ・ケア連合学会 基本研修ハンドブック P. 76-81</p> <p>日本プライマリ・ケア連合学会が認定する家庭医療専門医を目指す医師のための研修ハンドブック「日本プライマリ・ケア連合学会基本研修ハンドブック」の分担執筆を行った。</p>	
初版	2012 年	
編著	日本プライマリ・ケア連合学会編	
出版社	南山堂	

担当・内容	<p>横谷省治（分担執筆）</p> <p>『Ⅱ-A-2 生物心理社会モデル』 日本プライマリ・ケア連合学会 基本研修ハンドブック P. 57-62</p> <p>日本プライマリ・ケア連合学会が認定する家庭医療専門医を目指す医師のための研修ハンドブック「日本プライマリ・ケア連合学会基本研修ハンドブック」の分担執筆を行った。</p>	
初版	2012 年	
編著	日本プライマリ・ケア連合学会編	
出版社	南山堂	

住民対象 減塩カード

<p>担当・内容</p>	<p>阪本直人（監修・製作）、堤円香（製作）</p> <p>『オリジナル減塩カード』（全6編） ～みそ汁編、めん類編、塩蔵類編、漬け物編、調味料編その1、漬け物編その2～</p> <p>神栖市ヘルスプロモーションの一環で、全6編で構成されるオリジナル減塩カードの製作・監修を行った。 2,000部印刷し、神栖市の検診受診者、健康教室に参加された住民などを中心に配布した。</p>
<p>日程</p>	<p>2012年7月</p>
<p>場所</p>	<p>つくば市</p>
<p>主催</p>	<p>地域医療教育学</p>

減塩のコツ

～みそ汁編～

みそ汁は1日1碗までに

具を多くし、昆布やかつおだして、しっかりとダシをきかしましょう！
汁を少なくするのモコツです。



みそ汁
塩分 1～2g

1杯減らすと…

1～2g

↓

監修 阪本直人（筑波大学・神栖済生会病院 総合診療科医師 家庭医療専門医）
制作 堤 円香（筑波大学修士） 鎌倉聖之（筑波大学） 筑波大学地域医療教育学

減塩のコツ

～めん類編～

めん類のスープはなるべく残す

スープとめん（具を含む）には、それぞれ約4gの塩分が含まれています。
そのため、スープを残すと塩分を約半分に抑えられます。



しょうゆラーメン
塩分 8g

スープを残すと…

4g

↓

監修 阪本直人（筑波大学・神栖済生会病院 総合診療科医師 家庭医療専門医）
制作 堤 円香（筑波大学修士） 鎌倉聖之（筑波大学） 筑波大学地域医療教育学

減塩のコツ

～塩蔵品編～

塩蔵品は3日に1度までに

ご飯や酒の肴によく合う塩蔵品（鮭やたらこ、干物など）ですが、塩漬のため多くの塩分が含まれます。
お醤油はかけずに、炙ったり、ネギを添えて香りをましむと、無理なく減塩できます。



塩鮭辛口一切れ（80g）
塩分 1.5g

明太子一腹（60g）
塩分 3.5g

監修 阪本直人（筑波大学・神栖済生会病院 総合診療科医師 家庭医療専門医）
制作 堤 円香（筑波大学修士） 鎌倉聖之（筑波大学） 筑波大学地域医療教育学

減塩のコツ

～漬け物編～

梅干からラッキョウに

漬け物好きの方でもちよっとした工夫で減塩できます。「梅干」や「たくあん」を「ラッキョウ漬け」や「福神漬け」に代えるだけで、大幅な減塩に。
また、白菜漬けなどの漬物にしょうゆをかけるのは塩力控えましょう。



梅干（中サイズ）
塩分 2.2g

たくあん（5枚、30g）
塩分 1.3g

ラッキョウ（10個、20g）
塩分 0.4g

福神漬け（10g）
塩分 0.8g

梅干からラッキョウに代えと…

約2g

↓

監修 阪本直人（筑波大学・神栖済生会病院 総合診療科医師 家庭医療専門医）
制作 堤 円香（筑波大学修士） 鎌倉聖之（筑波大学） 筑波大学地域医療教育学

減塩のコツ

～調味料編 その1～

減塩商品を上手に使う

小さじ一杯で比較



食塩
塩分 6g

やさしお®
塩分 2.8g

ウスターソース
塩分 0.5g

減塩のソース
塩分 0.2g

資料 味の素、カゴメ ホームページより

やさしお®には、カルウム（K）が含まれていますので、腎臓が悪い方・通院中の方は、必ず主治医にご相談ください。

監修 阪本直人（筑波大学・神栖済生会病院 総合診療科医師 家庭医療専門医）
制作 堤 円香（筑波大学修士） 鎌倉聖之（筑波大学） 筑波大学地域医療教育学

減塩のコツ

～調味料編 その2～



うすしょうゆ
塩分 0.9g

しょうゆ
塩分 0.8g

減塩しょうゆ
塩分 0.4g

みそ
塩分 0.7g

減塩みそ
塩分 0.3g

資料 キッコーマン、キュービー ホームページより

酢・しょうが・こしょう・わさび・カレー粉などをうまく取り入れ、塩分に頼らない調味料を心がけるのがコツです。
減塩調味料から始めると、たくさん使わないうちから減塩しましょう！

監修 阪本直人（筑波大学・神栖済生会病院 総合診療科医師 家庭医療専門医）
制作 堤 円香（筑波大学修士） 鎌倉聖之（筑波大学） 筑波大学地域医療教育学

7 地域医療の充実に向けた研究・発表

原著

横谷省治, 堤円香, 高屋敷明由美, 中村明澄, 阪本直人, 前野貴美, 前野哲博: 中学生の喫煙に対する認識に及ぼす父母の喫煙の影響.

日本プライマリ・ケア連合学会誌, 35(1): 23-26, 2012.

解説

横谷省治: 家庭医のためのワクチン・プラクティス

【生涯にわたるワクチン・プラクティス】思春期.

JIM, 22(9): 652-656, 2012.

研究活動

『住民のヘルスリテラシーに関する評価表の開発と実証研究』

—地域医療崩壊を防ぐために—

研究代表者: 阪本直人

研究分担者: 前野哲博、前野貴美、横谷省治

文部科研 挑戦的萌芽研究 (研究課題番号: 22659129)

地域医療の充実には、医師確保など医療提供者側の対策に加え、住民側も自身が健康問題やセルフケアに対する正しい知識と意識を持ち、チーム医療を支える大切な構成員として積極的に関わる力、つまり“ヘルスリテラシー”を高めていくことが重要です。

そこで私たちは、我が国の特性に合わせたヘルスリテラシー*向上への取り組みに関する研究を進めています。

具体的には、日常よく遭遇する健康問題を対象に、基礎的な理解、初期対応・受療行動に関連するセルフケアレベルを神栖市の住民を対象にアンケート調査を行いました。現在解析中です。

*ヘルスリテラシーとは・・・

WHO (世界保健機構) では、健康や医療の情報を“収集、理解、活用”することによって、生活の質 (QOL) の維持・向上のために適切な意思決定ができる能力と定義しています。

研究発表 ～社会貢献プロジェクト 食育～

演者・内容	<p>阪本直人、横谷省治、前野哲博、皆吉智之</p> <p>『つくば市の小学校における食育教室の実践』</p> <p>小学生を対象に授業と実践を通して、小学生自身のカロリーや塩分、そして栄養素(鉄、カルシウム、食物繊維)に対する理解を深め、自ら考えて選ぶ力を身につけさせる目的で教室を行った。</p> <p>児童は、教室内で普段の食生活を再現し、医師や栄養士、そしてトレーニングを受けた医学生からインタラクティブなフィードバックを受け、より適切な選択ができるよう何度も実践を行った。その取組について考察し、発表した。</p>
日程	2012年7月
場所	つくば市
主催	筑波大学 平成23年度社会貢献プロジェクト



つくば市の小学校における食育教室の実践

阪本直人(医学医療系・講師)、横谷省治(医学医療系・講師)、
前野哲博(医学医療系・教授)、皆吉智之(人間総合科学研究科・修士課程)

背景

近年、国民の「食」をめぐる状況が変化し、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加等の問題が生じている。国民が生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、健全な食生活の確立が重要とされており、食育は極めて重要なテーマである。

しかし、医療系学生が、健康教育プログラムを自ら企画・制作し、現場の実践を経験しながら「地域住民へ教育する力」を身につける機会が、ほとんどないのが現状である。

そこで、本プロジェクトでは、食育教育を通してヘルスプロモーションを実施できる人材を養成するプログラムを開発・実践した。

実施内容

本プログラムは、医学生(3年生)が現場で教育できる力を習得する健康教育企画実習・実践力養成プログラムと、実際に小学生に対して行う食育プログラム開発の2つから構成されている。

医学生 健康教育 企画・実践力 養成 プログラム

- ・ 食習慣に関する価値観を育て、理解を深める
 - ・ 自己の食事を分析・バランスよく適切なカロリー摂取の重要性と難しさを経験
 - ・ 「減塩」や「ランチのセレクト」などをテーマとするワークショップに参加
 - ・ 小学校での食育教室を学生がグループで準備し、実施する
- ・ 学童期の食の問題とそれが引き起こす生活習慣病との関係を理解する
 - ・ レクチャーで食習慣は親から伝承され、学童期以降に完成することを学ぶ
- ・ “心”に届くメッセージを伝えるコミュニケーションスキルの向上
 - ・ 小学生の理解力に応じたコンテンツ制作とプレゼンテーションを行う練習
 - ・ 色覚障害、認知心理学的配慮(カラーユニバーサルデザイン)を学習

小学生 食育 プログラム

- ・ 間食をテーマに、学童期に必要な栄養について理解を深める
 - ・ 栄養素(鉄分、カルシウム、食物繊維)、カロリー、塩分の役割
 - ・ 学童期に不足あるいは過剰になりやすい栄養素とは
 - ・ 適切なカロリー、塩分(1日量、間食それぞれについて)などを学習
- ・ 学童期における食生活の問題が将来の病気の原因になることを理解する
 - ・ カロリーと塩分が引き起こす生活習慣病について説明
 - ・ 学童期に獲得した不適切な食習慣は、将来も継続してしまうことを説明
- ・ 学童自身で、普段の食習慣を振り返り、今後に生かすことが出来る
 - ・ 冒頭で、普段の間食をおやつカードで再現、最後におやつカードを選び直す

成果

- ・ 実施校: 今鹿島小学校(5・6年生55人)、前野小学校(6年生24人)、東小学校(6年生90人)、大曾根小学校(5年生108人)、葛城小学校(5年生70人)。
- ・ どの小学校でも児童達は真剣に取り組み、「食べ過ぎてはいけないもの、多く摂るような心がける栄養素があることを知った」、「将来の病気を防ぐには、小学生のころから食習慣に気をつけておくことの重要性に気付いた」といった意見が聞かれた。また、教室の後半では、1日の摂取範囲内でやりくりするためにおやつカードのカロリー、塩分をみながら主体的に選び直しているグループが多くみられた。
- ・ 教員からも「臨床と絡めた説明もあり、すごく説得力があった」といった意見が聞かれ、普段学校内で行われている食育以外に外部の臨床家が指導することの有用性がみられた。
- ・ 医学生からは、「教室で指導するには、自分自身が相当しっかりと理解しておかなくてはいけないことに気付いた」、「1週間、食について考え、自身の食生活を振り返る過程で、食習慣への興味が湧き、その重要性を強く感じるようになった」など、知識の深化だけでなく、食習慣の問題に対する重要性を見いだすきっかけを提供する効果もみられた。
- ・ 教職員や学校栄養士、PTA代表との意見交換会では、小学校内で実施されている食育と連動させることで、互いのプログラムを補強し合えることが分かった。そこで、小学校との連携を強化し、互いのプログラムをさらに学習効果の高いものへ改良させてゆく取り組みを今後の課題とした。

19

8 メディア

TV 放送 ～NHK BS1 地球アゴラ with You「地域のいのち どう守る」～

<p>出演者・内容</p>	<p>出演：高須莉子、小野田翼（地域枠医学生4年）、他本学医学生7名 司会：中野裕太（俳優）、須藤奈知子（NHKアナウンサー） ゲスト：古田敦也（野球解説者）</p> <p>『地球アゴラ with You「地域のいのち どう守る@筑波大学 Part 1」』</p> <p>筑波大学の医学生、そして海外で活躍する日本人医師を交え地域医療について語る内容。当講座教員らも企画・準備の段階から番組作りに協力しました。</p> <p>地域の医療をテーマに全国に先駆けて、地域の健康を守る医療者の育成にも力を入れている筑波大学にスタジオを設営し、生放送されました。</p> <p>その中で、私たち講座教員（地域医療教育学／総合診療グループ）らが手がけている地域医療教育プログラムも紹介されました。</p>
<p>日程</p>	<p>2012年11月11日（日）午後5時10分～（NHK BS1 筑波大学より生放送） 再放送：同日 夜10時～</p>
<p>場所</p>	<p>大学会館ホワイエ</p>
<p>協力</p>	<p>地域医療教育学、筑波大学 総合診療グループ</p>



筑波大学 大学プロモーションビデオ製作

担当・内容	阪本直人、福田智史（地域卒医学生） 筑波大学 全学プロモーションビデオ制作に協力。 医学群の章では、阪本直人が医師役、福田智史が医学生役で出演。
日程	2012年12月
場所	筑波大学附属病院 けやき棟（入院受付、小児科病棟）、医学学群棟 臨床講義室 （つくば市）
主催	筑波大学

