

佐渡市新穂地区にお住まいの皆さま

新潟大学 看護学生の実習のお礼とご報告

拝啓 向寒の候、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

今年度も新潟大学の看護学生の実習を受け入れていただき、誠にありがとうございました。9月に実施いたしました実習では、地域の皆様に暖かく迎えていただくことができ心より感謝申し上げます。

2年生の学生はたくさん地区を歩き、家庭訪問や地区でお会いした方々から健康や生活について貴重なお話をお聞かせいただき、新穂地区で健康に暮らすための強みを写真に収め、それらの学びを統合して報告書を作成しました。

この度、報告書として学習成果の一部を回覧させていただきたいと存じます。

ご高覧いただき、お気づきのことがございましたらお聞かせいただけますようお願いいたします。

末筆になりましたが、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

敬具

新潟大学医学部保健学科看護学専攻 教授 佐藤 美由紀



【お問い合わせ先】

新潟大学医学部保健学科 佐藤美由紀 研究室

電話：025-227-2397

佐渡市役所 市民生活部 健康医療対策課

電話：63-3115

『新穂地区における子育て支援の実際』

1.住民が健康に暮らすための地域の強み



地域子育て支援センタートキっ子ひろばと新穂トキっ子保育園を訪問し、園長先生にお話を伺った。また、園児の遊び場から授乳室に至るまで様々な場所を見学させていただき、園児たちと少しの間交流することもできた。これらの施設は、子育て中の親子が安心して交流できる場を提供し、地域に根差した支援のネットワークを築いている点が特徴である。保育園と子育て支援センター、そして常駐する看護師との連携が大きな強みと言える。園児が外で元気に遊ぶ姿からは、子どもがのびのびと過ごせる環境が整っているこ

とが伝わり、保育士や支援センター職員、看護師の関わりによって、家庭が孤立せず安心して子育てできる体制が形成されている。

2.人々の健康や生活上の課題に関連する地域の実態

佐渡市新穂地区の課題として、医療体制と交通手段の制約が挙げられる。佐渡市全体として小児科や病院自体が限られており(表1)、子どもの急な体調不良や重篤な病気を患った場合の対応に不安を抱える家庭が少なくない。これは子育て世代だけではなく、住民全体に言えることであり、家庭訪問でのインタビューを通して、特に高齢者は医療体制に不安を抱える人が多い印象だった。また、新穂地区は公共交通の不便さが目立ち、車が生活に不可欠であるため、免許を持たない保護者や免許を返納した高齢者にとっては、受診や支援施設へのアクセスが大きな負担となっている。

表1：新穂地区周辺の医療施設（抜粋）

区分	施設名	診療科	所在地
診療所	たなか内科医院	内科	下新穂 83-2
診療所	浅島医院	皮膚科	千種丙 218-7
診療所	さど眼科	眼科	千種 113-13
診療所	さかた整形外科医院	整形外科	泉 1350
病院	佐渡総合病院	内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、神経内科、精神科、小児科、心臓血管外科、脳神経外科、産婦人科、耳鼻咽喉科、眼科、整形外科、形成外科、皮膚科、泌尿器科、放射線科、麻酔科、呼吸器外科、リハビリテーション科	千種 161

※佐渡市公式ホームページ「佐渡市 医療・介護資源マップ」を参考に作成

新穂地区が含まれる国中圏域で見たとき、病院は3、診療所は13ある。子育て世代にとって重要な産婦人科は佐渡総合病院にしかなく、アクセスが難しい住民も多いと考えられる。また、新穂地区だけで見たとき、医療施設はたなか内科医院のみである。

ここからは家庭訪問でのインタビューをとして得られた情報をもとに考察していく。家庭訪問をしていく中で、実際に新穂地区で子育てをした経験のあるAさん(60代女性)にお話を伺うことができた。Aさんは、4人のお子さんを新穂で育て、現在も一人の娘さんとその子ども(孫)と一緒に暮らしている。表2では、Aさんのお話から得た新穂での子育てのメリット・デメリットを項目ごとにまとめた。

表 2：A さんが思う新穂での子育てのメリット・デメリット

項目	メリット	デメリット
生活環境	自然が豊かで子どもがのびのび遊べる	公園や商業施設が少なく、遊び場に困ることもある
医療	言及なし	病院が遠い、重篤な病気を患った時に島外に行く必要がある
保育・教育	保育園や子育て支援センターがアットホーム	進学する際に学びたい内容によっては島外に行く必要がある
買い物	食材に関して、地産地消が多いこと	天候が悪い時に商品の供給がストップしてしまうことがある
地域のつながり	近所の人や地域住民の支えがある	言及なし

3.人々の健康や生活を支える保健福祉活動や社会資源

新穂地区では 1.に示したように、「地域子育て支援センタートキっ子ひろば」が親子を支える重要な社会資源の一つになっている。支援センターに隣接する保育園の園長先生へのインタビューを通して、支援センターでは親同士の交流を促す活動や、育児相談、子ども向けのイベントなど多様な取り組みが行われていることが分かった。特に印象的だったのは、遊び場(公園等)が限られていることへの対応として、支援センターを休日にも開放している取り組みである。親子ともに休日の好きな時間に支援センターで過ごすことができ、アットホームな雰囲気の中で安心して交流できるこの空間は、まさに「第二の実家」のような存在だと感じられた。また、保育園においては待機児童がゼロとのこともあり、安心して子どもを預けられる環境が整っていることが分かる。以上のことから、新穂地区では子育て支援センターや保育園といった地域資源が連携し、親子が安心して過ごせる環境が整えられているといえる。

4.佐渡市で暮らす人々への健康支援における看護職の役割

新穂地区での子育て支援の現状から見えてきた課題を踏まえると、看護職は地域住民の健康を支える重要な役割を担っていることが分かる。家庭訪問を通しては、子どもの健康状態や家庭環境を把握し、必要に応じて育児相談や医療機関への橋渡しを行うことで、家庭が抱える不安を軽減することができる。また、子育て支援センターや保育園と連携し、健康教育や育児支援の情報提供を行うことで、親子が安心して生活できる環境作りに貢献している。地域住民と密接に関わることで、子育て中の家庭の孤立を防ぎ、健康で安定した生活の維持に貢献していることが、佐渡市における看護職の大きな役割であると考えられる。

『佐渡における高血圧予防について』

1.住民が健康に暮らすための地域の強み



新穂地区公民館にて、民生委員の方が公民館の職員に相談する様子。公民館に来た他の住民の方とも「久しぶり。足の調子どうなの？」と話す場面や、職員の方と、「バスの便が悪くてバス停に行くまでが大変で…。介護タクシーみたいなのが誰でも利用できたらいいんだけど…。」と相談する場面が見られ、新穂地区の高齢者と関わりが深い民生委員だからこそ見えた課題を解決したいというこの姿勢や、そこから生まれる地域や行政との繋がりが地域の強みであり、住民の健康の維持・増進に影響していると考えられる。

2.人々の健康や生活上の課題に関連する地域の実態

佐渡市では、透析患者数が徐々に増え、慢性腎臓病の患者数では高血圧症が 1 位であることから、生活習慣の改善による高血圧予防が課題であると考えた。

事前学習で、特定健診の結果から収縮期血圧 140 以上の割合が新潟県の数値と比較して大きいことを学んだが、それらには、食事や運動といった生活習慣の他、病院に通いにくい地域性が関係すると考えた。(表 1)

表 1 : H28 年度～H30 年度における佐渡市と新潟県の収縮期血圧 140 以上の割合

	H28	H29	H30
佐渡市	23.2%	23.9%	19.9%
新潟県	21.8%	22.9%	22.4%

※新潟県佐渡市公式ホームページ「KBD データ等から見る佐渡市の現状」P 6 図表 8「健診有所見者状況_血圧」を参考に作成

表 2 では生活習慣についてお話を伺った 4 名の方から得られた情報を整理した。

新穂地区の住民は米や野菜を育てている人が多く、その作業のため運動が習慣づけられていることが分かった。しかし食事に関して、タンパク質や野菜など栄養素は意識していたが、食事回数や主食の摂取量を減らしていること、大量の飲酒、料理の味付けから食事に関する正しい情報が得られていないと推測できる。また、4 人中 3 人が病院へ通うことへの不満を述べており、交通の便の悪さや病院の混雑具合などが病院への受診抑制に影響していると考えられる。

表2：家庭訪問、インタビュー結果

	基本情報	生活習慣
Aさん	70代 妻と2人暮らし	米や野菜を育てており、1日3時間程度農作業を行う。空腹を感じないため、食事は夜のみ摂取。以前は煮しめなどをよく食べていたが、現在は調理が面倒なため焼き魚が多い。面倒なため、定年退職以降病院には行っておらず、健診も受診していない。
Bさん	80代 息子家族と同居	上の歯がないため、3食お粥を摂取。野菜を育てており、日々の畑作業に加え、週3回40分程度散歩を行う。料理の味付けには醤油を使うことが多い。夜に2回程度トイレに起きる。
Cさん	70代 3人の息子がいる	毎日畑作業を行う。肥満予防、筋力増強のため、朝食は抜いている。夕食では米を食べず、ビールや日本酒（以前は1日2L、現在は1L程度）を飲み、塩こぶを食べる。高血圧と診断された。病院は混雑することに加え、何度も行かなければならず面倒。
Dさん	70代 民生委員	バス路線から外れた集落の住民は、車が無いと病院へ行くことができないため、痛くても病院を受診しない人もいる。病院へ行くことが1日がかかりで大変であり、さらに検査結果を聞くためなど、何度も通院しなければならないことが負担。船に乗ることも疲れるため、佐渡市で治療を望む。

3.人々の健康や生活を支える保健福祉活動や社会資源

生活習慣病について、保健師の方にどのような活動を行っているのかインタビューを実施した。健康診断時の問診では、受診者が現在取り組んでいることについて話してもらい、その内容を踏まえて改善策を一方的に指導するのではなく、本人自身が目標を設定できるように支援することを意識し、最終的な決定は本人に委ねる姿勢を大切にしていることが分かった。

また、家庭訪問や健康診断での関わりを通して、

「新穂地区にもジムがあればいいな。」と
 というような住民の声を直接聞き、そのような意見も取り入れながら、健康づくりに取り組んでいくことが求められている。

自らカロリーを調べて食事
 管理に励む人も現れるよう
 になったよ！



4.佐渡市で暮らす人々への健康支援における看護職の役割

看護職の役割として、健康増進活動が考えられる。例えば、2で挙げた食事面の課題に関しては、日常的に摂取しているお酒や野菜、糖質、塩分、タンパク質などが量や頻度によって身体にどのような影響を及ぼすのか、塩分や飲酒を控える方法、対象に適した食事量など、正しい情報を普及することが重要である。また、インタビューした民生委員さんの話によると、訪問看護を利用する人は少ないことから、看護師などの医療者が保健師などと協働し、通院が困難な住民を訪問することも必要であると考えられる。

このように、看護職は、多職種と協働しヘルスリテラシーを高めることで、疾病を予防し、健康を増進する役割がある。

『佐渡に暮らす“はたらく人”の健康づくり』

1. 住民が健康に暮らすための地域の強み



地域の強みとして、地域住民のつながりが挙げられる。

たとえば、地域にあるスナックでは、住民が集まり、会話を楽しみながら情報交換や気軽なコミュニケーションを行える場となっていることがうかがえる。このような社会的なつながりは孤独感や不安感を和らげ、何か困ったときにも気負わず頼ることができる場となりうる。

また、お酒を飲みながら会話を楽しむことは、精神的なリフレッシュにもつながる。さらに、会話の中で健診や生活習慣の話題に触れることがあれば、自然と健康意識も高まると考えられる。

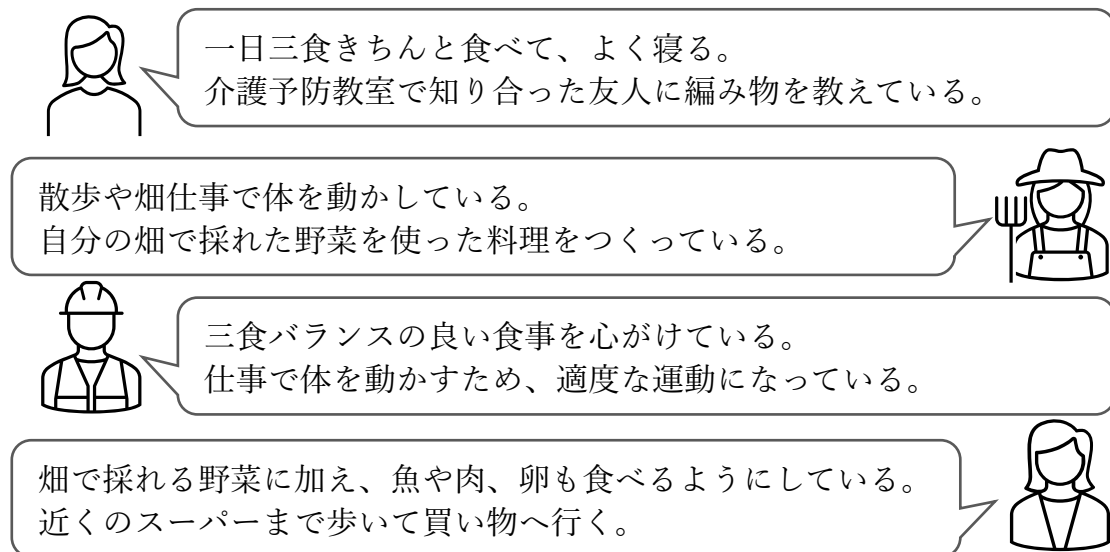
2. 人々の健康や生活上の課題に関連する地域の実態

地域の課題としては、交通面での不便さがあると考えた。電車はなく、バスも1日に15本程度であるため公共交通機関での移動は限られており、車を運転できない高齢者などにとっては、医療機関へのアクセスが非常に難しくなる。

その一方で、住民の健康意識は比較的高いといえる。家庭や事業所に訪問した際、健康のために取り組んでいることについてお話を伺った。図1は4名分の回答内容を要約し、まとめたものである。

全員がそれぞれ健康のための活動を行っており、特に食事に関しては、三食欠かさず食べること、バランスよく食べることが心がけているとの回答が目立った。また、散歩や畑仕事で運動量を確保したり、編み物のような手先を使う活動により認知機能の維持・向上に努めたりと、積極的に自分の健康を管理しようという姿勢が感じられる。

図1 家庭訪問・事業所訪問でのインタビュー結果（健康のための取り組み）



3. 人々の健康や生活を支える保健福祉活動や社会資源

少子高齢化が進む佐渡市では、高齢者が健康寿命を延ばし、いきいきと自立して生活ができるよう、介護予防教室が開催されている。運動機能や認知機能の向上を目指すほか、住民同士の交流の場ともなるため、身体面だけでなく、精神面での健康もサポートする活動であるといえる。

また、集団健（検）診や健康相談といった疾病予防の活動も行っている。毎年集団健（検）診を受けているという住民の方にもお話を伺ったが、自分の健康状態を把握することで安心して過ごすことができるとともに、普段の生活習慣を振り返る良いきっかけになっているのではないかと感じた。

4. 佐渡市で暮らす人々への健康支援における看護職の役割

看護職の役割としては、住民の健康意識を高め、よりよい生活習慣をつくる手助けをすることが考えられる。そのためには、地域の健康課題を理解し、医療機関だけでなく地域住民や他の福祉サービスとも密に連携することが不可欠である。地域に密着した支援として、地域全体の健康増進に加え、住民一人一人の状態に応じた個別の支援も重要である。

さらに、高齢化が進む地域では、孤立予防も看護職の大きな役割である。住民と積極的にかかわり、コミュニケーションをとることで心理的な支援につながり、地域全体の健康基盤を支えることができると考える。

『佐渡の地域交流の良さと重要性』

1. 住民が健康に暮らすための地域の強み



新穂地区の「フルーツ&カフェさいとう」でメニュー提供の準備をしている様子。お店で作られた果物を使用しており、地元の人や観光客に人気である。柿など佐渡ならではのものや旬の果物での地産地消と共に、気さくな店員の方との会話も含めて地域住民の交流の場になっていると考える。豊かな農作物と人情溢れる温かな雰囲気が地域の強みであり、健康づくりへとつながっている。

2. 人々の健康や生活上の課題に関連する地域の実態

佐渡では電車が通っておらず、特に新穂地区では利用できる公共交通手段がバス・タクシーのみと限られている¹⁾ことから、自家用車での移動が主となっている。このように、事前学習や保健師の方、家庭訪問でのお話から、「交通アクセスの悪さ」が地域の課題であると考えた。(参考文献) 1) さど観光ナビ.佐渡島内の移動

〈A さん：一人暮らしの男性〉



病院、スーパーまでは車で行く。
近くの農協までは歩くこともある。

〈B さん：夫と暮らす女性〉





車で孫のお迎えに行く。
歩くスピードが遅くなった。

島全体の高齢化、若年層の本島への人口流出による人材不足から、バスやタクシーの本数は減少している。(表 1)他にも、家からバス停までの距離が遠いという理由から、自家用車は必要不可欠な環境であるが、それに伴い高齢ドライバーの増加、危険運転や交通事故のリスクは高まっていく。しかし免許を返納してしまうと、病院への受診頻度が少なくなったり外出の機会が減り家にひきこもりやすくなったりと、住民の健康状態に強く影響することから、佐渡における死活問題であると保健師の方へのインタビューでわかった。

表 1：バス時刻表（新穂地区・青木停留所）

時	7	8	10	11	12	14	15	16	18	19	20
分	40	21	09	29	04 59	09	24 55	55	05 52	37	20

課題解決へのアプローチとして、車の乗り合い、買い物等を知り合いに頼むといった方法がある。特に一人暮らしの高齢者は周りに頼れる人が少ないことから、ご近所同士の関係性が非常に重要であると感じる。そこで、家庭訪問の際に「地域交流の有無と頻度」に関するインタビューを行った。

	基本情報	地域交流の有無と頻度
A さん 	一人暮らし 健康のために1時間ほど歩くようにしている。	月に1回、草刈りのため近所の人と会うが、自分から外に出て交流することはない。家族や仲の良い友人はおらず、楽しみ・生きがいも特にない。美術品のお店を営んでいるが、客は来ない。
B さん 	夫と二人暮らし・住職 最近老化を感じ、朝晩ラジオ体操や家でできる運動をしている。	月に1回、少人数だがお経を読む練習のためお寺に集まる。自分からは交流に出向かない。お盆の時期は、お参りで子どもも集まる。昔はお寺の広場で盆踊りなどイベントがあった。

地域交流によって関係性が深まることで互いの生活状況を把握し、何か異変があればすぐに気が付くことができるという良さがある。他にも、介護予防教室への参加を促すなど、他を巻き込み地域全体で健康への意識を高めることができると考える。



〈保健師さん〉

新穂地区は特に、近所での見守り意識が強い。
保健師よりも知り合いからの声かけの方が影響力ある。



3. 人々健康や生活を支える保健福祉活動や社会資源

保健師の方のインタビューのなかで、佐渡市社会福祉協議会が実施し、買い物やゴミ出しなど日々の暮らしの些細な困りごとを代行してもらう「ごむしんネット（生活支援ボランティア派遣事業）」の紹介があった。本来は子育て支援事業であるが、自力で外出することが困難な高齢者は、介護保険以外のサービスも上手く活用していくことが重要である。

また、新穂地区での交友の輪を広げるきっかけとして「にいぼ端」が挙げられる。活動を通して新穂の良さを新たに発見できるだけでなく、運動や会話をすることで健康づくり・介護予防にもつながる。

4. 佐渡市で暮らす人々への健康支援における看護職の役割

看護職として、地域住民同士を繋ぐ役割があると考えられる。2で記述したように、地域交流は自分を含め地区全体での健康づくりにつながる。「新穂地区は特に互いの見守り意識が強い」とのことだったが、家庭訪問を実施したエリアでは日常的な交流がされていないということがわかった。このことから、看護職には地区で暮らす1人ひとりが輪に入れるような声かけ、アプローチをしていく必要があると感じた。

健康推進員等の活動紹介では、3で取り上げた「にいぼ端」の今後の課題に「メンバーの増員・交流の場の拡大」が挙げられていたが、自身も一緒に活動することで、より多くの人に組織の良さを伝えることができると考える。



〈にいぼ端のメンバー〉

自分が元気に！家族が元気に！