

M3

医療概論Ⅲ

「地域ヘルスプロモーション」
(健康教育企画実習・地域健康教育実習)

実習ガイドライン (シラバス補冊)

2016 年度 入学 第 43 回生用

2017 年度編入学 第 17 回生用

内容

概要	2
1. 一般目標 (GIO)	2
2. 行動目標 (SBOs)	2
3. 学習の流れについて	2
4. 時間割	3
テーマ1 【栄養指導・運動指導】約 26 名	4
テーマ2 【幼児の口腔機能育成】約 18 名	6
テーマ3 【禁煙教育：中・高校生】約 24 名	8
テーマ4 【喫煙防止教育：小学生】約 26 名	10
テーマ5 【離乳食指導】約 18 名	13
テーマ6 【アルコール指導】約 18 名	15
テーマ7【地域住民が主体的に取り組む循環器病予防の体制作り】約 26 名 ..	17

医療概論Ⅲ「健康教育」

Coordinator : 前野 哲博

概要

開講時期: ・講義シリーズ	: 2018 年 7 月 9 日(月)10:10 ～ 15:05 臨床講義室 B
・健康教育企画実習	: 2018 年 7 月 9 日(月)15:20 ～ 7 月 12 日(木)PM
・健康教育企画発表会	: 2018 年 7 月 13 日(金)10:35 ～
・地域健康教育実習	: 2018 年 9 月～2019 年 2 月(班毎に調整)中に 1 回

* 医療概論Ⅲ全体については、7 月 5 日(木)2 時限の医療概論Ⅲオリエンテーションで説明

1. 一般目標(GIO)

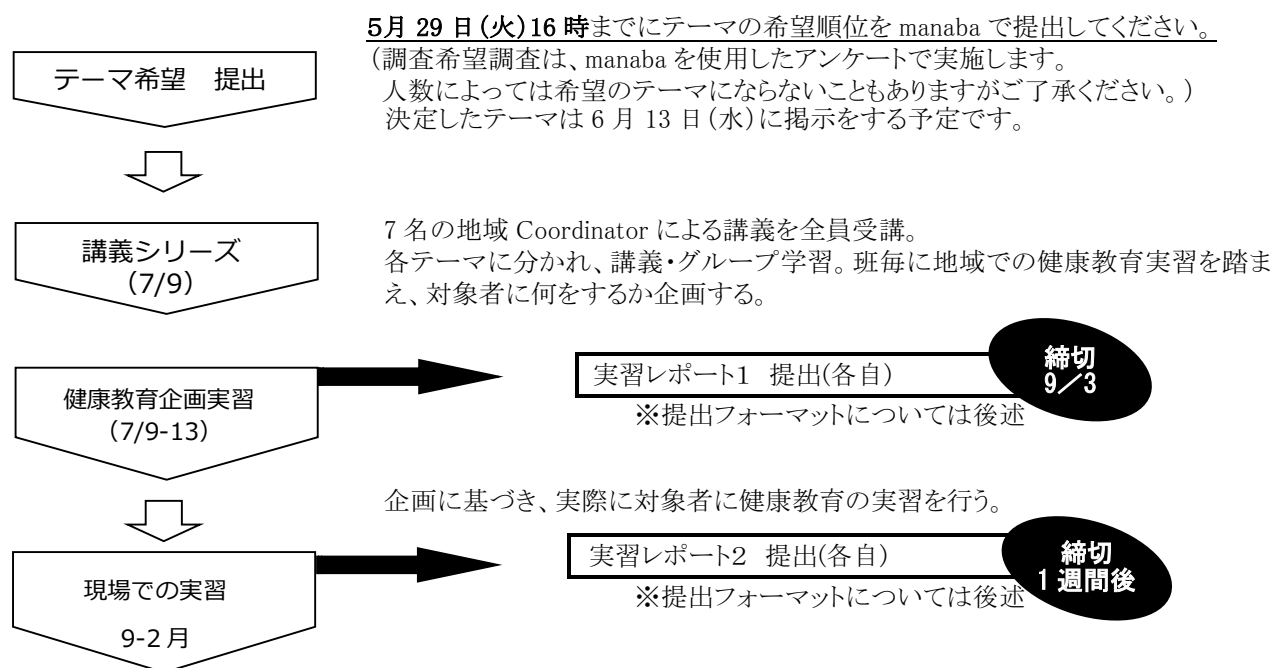
地域の現場で「ひとびとの健康を守る」役割を効果的に学ぶため、地域・学校で開催される健康教室を自ら実際に企画・実施し、地域の特性を十分に考慮した予防医学・健康教育の重要性を知り、それを地域で効果的に実践するための技能を身につける。

2. 行動目標(SBOs)

- 1) 予防医学・健康教育の重要性を説明できる。
- 2) 地域の特徴を把握し、地域における人々の生活をイメージしながら、健康教室を企画する。
- 3) 健康教室を実施する。

(医療概論Ⅲシラバスより引用)

3. 学習の流れについて



4. 時間割

<講義シリーズ>7月9日(月)

10:10	10:15	0:05	コースオリエンテーション	前野先生	臨床講堂 B
10:15	10:30	0:15	ヘルスプロモーション概論	高屋敷先生	
10:30	11:00	0:30	食事と運動	小室先生	
11:00	11:30	0:30	アルコール指導	吉本先生	
11:30	12:15	0:45	お昼休み		
12:15	12:45	0:30	循環器病予防	高田先生	
12:45	13:15	0:30	禁煙教育(中・高校生向け)	平間先生	
13:15	13:25	0:10	休憩・準備		
13:25	13:55	0:30	離乳食指導	平山先生	
13:55	14:25	0:30	禁煙教育(小学生向け)	天谷先生	
14:25	14:35	0:10	休憩・準備		
14:35	15:05	0:30	幼児の口腔機能育成	大久保先生	
15:05	15:20	0:15	休憩・準備・移動		各教室
15:20	16:20	1:00	テーマ別		

<7月13日 全体発表会>

10:35各部屋に集合(時間厳守)。全テーマ混合の発表会を行います。ほかのテーマではどのような事を学んだか、共有できる場にしますので、場所を移動してください。詳細は7/9(月)に周知します。

5. 評価

実習の態度、および提出された1行日記、レポート、学外の実習の内容と態度で評価します。提出するもの(各自提出)は下記の通りです。

提出物	様式	提出期限(厳守)	提出先
一行日記	7/9 配布	7/13(金) 13:00	教務レポート ボックス
レポート1	規程のフォーム Manaba に Up。	9/3(月)17:00	
レポート2	各自ダウンロードのこと。 <u>規定フォーム以外での提出は不可</u>	実習後 1 週間以内	

テーマ1【栄養指導・運動指導】約 26 名

担当地域 Coordinator：小室 秀子（管理栄養士・健康運動指導士・国際中医師・国際中医薬膳師）

<健康教育企画実習：7月9日～7月13日>

1. 健康教育企画実習の目標

糖尿病食事療法のための交換表の理解及び治療食の知識と指導方法を修得する。
生活習慣病に対する運動療法とチューブ体操スキルの獲得と指導方法を修得する。

2. 時間割

	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	自習 チューブ体操	専門外国語	セルフケア支援演習	ライフサイクルとセルフケア 支援（吉本）
2限	全体講義 (講義シリーズ)	運動療法2 理論と実技①	運動療法3 理論と実技②	食事療法4	発表会
3限		食事療法1 交換表の使い方	食事療法4 生活習慣病④	運動療法5	
4限		食事療法2 生活習慣病①	発表会課題提示 グループ作業①	発表会準備1	入試準備のため 学生立入禁止 (13時30分より)
5限		食事療法3 生活習慣病②	発表会課題提示 グループ作業②	発表会準備2	
6限	運動療法1 チューブ体操	自習 チューブ体操解説	7月11日以内に メールにて発表原稿提出	自習 発表会まとめ最終提出	

3. 利用するもの(貸し出します。詳しくはオリエンテーションにて)

- ・チューブ
- ・チューブ体操のDVD(orビデオ)
- ・資料『糖尿病食事療法のための 食品交換表』、日本糖尿病協会・分光堂
- ・五訂増補 食品成分表2009 女子栄養大学出版部
- ・食品の栄養素量順位表 第一出版（絶版の為貸出し致します。）

<地域健康教育実習：7月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

- ・地域住民にたいし、生活習慣病についての食事療法及び運動療法の必要性を易しく講義できる。
- ・チューブ体操の指導ができる。
- ・個別の対応ができる。(特に禁忌について)

場所：ヴィヴァン教室・県内市町村の公民館・保健所・病院(やまがた内科医院、井出整形外科内科クリニックなど)等

対象者：地域住民

内容：栄養指導(調理実習含む)・運動指導

学生の役割：学生主体のミニ講演会・チューブ体操指導・調理実習補助・血圧測定・血糖値測・定補助など

日程：日程は7月9～13日の演習中に発表

小室先生のテーマを選択した学生の声(提出レポート感想より)

<企画を終えて>

■高校時代、家庭科と体育で散々な成績をとっていたのに、チューブ体操にひかれてこのテーマを選んでしまった。いったいどうなってしまうのだろうと不安を抱えていたが、4日間皆で楽しく勉強することができた。

好き嫌いが多く、宅通でありながら全くバランスのとれてない食生活であることを反省して、母親に頼んで昼食はお弁当を作ってもらうことにした。それだけではなく、食べ物を見ると脳裏に単位表がちらつくようになり、暴飲暴食を無意識に避けるようになった。

このように、短時間でありながら強い影響を受けたのは、やはり先生の手腕が優れているのだなと思った。これは常日頃から思っていることではあるが、医学の授業は一般の方にも聞いてみてもらいたいものばかりだ。医療概論の各テーマなどがまさにそうである。まずは身近な例として、父や母に食生活についての講釈を聞かせつつ、先生がクールダウンに教えてくださったマッサージやヒーリングを施して、日ごろの感謝の念を表してみようと思う。(M3 女子学生 M.S.)

■講義で言われたことに、「摂取カロリーを減らしたい場合、単に食事の量を減らせばよいのではなく、食材の組み合わせ次第で、食事の量を減らさなくても摂取カロリーを抑えることができる」というものがあった。これは自分にとってとても有用な情報だった。食事は患者さんのQOLに直接かかわってくる。例えば生活習慣病の患者さんに対しても、ただ単に食事制限してしまえば、それだけで患者さんのQOLは低下してしまう。そうではなく、食材の組み合わせを綿密に考え、さほど見劣りしないほどの献立を

提供するのとはとても意味のあることであると思われる。患者さんの「食事の楽しみ」はできるだけ失わせたくないからである。このような献立を提供することも医療側の役割の1つであると思う。

さらにチューブ体操について学べたのもよかったと思う、前述の通り、チューブ体操は天候も場所を選ばず、繰り返し行うことができるという利点がある。それ以外の点でも副交感神経を優位にさせるなど、この運動のもつ利点は多い。実際、自分もチューブを購入し、活用している。

今回のコースは、普段の臨床系の講義とはまた違った内容の知識が得られて、非常に有意義だった。しかも、これらのことは、臨床系の講義と同じくらい重要であると思うので、この知識を今後とも活用していきたいと思った。(M3 男子学生 A.M)

■今回の実習で勉強して、今までの食生活はいかに間違っていたかがよく分かった。なんとなく野菜を摂ろうとは心がけていたものの、その量では到底足りず、摂っていてもキャベツやレタスなどばかりで、水溶性食物繊維の海草類はあまり摂っていなかった。また、食品のカロリーなどもあまり考えていなかった。食品の1単位あたりの量を表した図は衝撃的だった。肉でも部位によって全然カロリーは違っており、魚は種類によって食べられる量が全く違うことに驚いた。今回の実習を受けてから自身の食生活を見直し、ちょっとずつではあるが、食品のバランスや摂取カロリーについて気をつけるようになった。

現代は生活習慣病患者が多く、これからますます多くなっていくことが考えられる。これから私が医師になったとき、診察と一緒に、生活習慣病の予防として食事指導や運動指導もできるようになりたと思った。(M3 男子学生 Y.A.)

<健康教室を実施して>

今回の実習では、普段の講義中心の日々とは違い、市民の方々と直接接することができた。これは大きな経験だったと思う。そして、まだまだ我々は市民の皆さんに対するコミュニケーション能力は低いと言わざるを得ない。だが、これに気がつくことができただけでも非常によかったと思う。こういった能力は、来年から始まる病院実習などでも、日々試行錯誤して、磨いていかなければならないと思う。そうでなければ、信頼される医師になることは程遠いことであるからである。市民の方に言われたとおり、説明のうまく、そして患者さんの話をよく聞く医師になりたいと思う。これはインフォームドコンセントの根幹でもある。最後になってしまったが、今回の実習で様々なことを教えてくださった、(有)健康総合企画ヴィヴァン・小室秀子先生と小川医院・小川百合子先生に厚く御礼を申し上げさせていただきます。(男子学生 M.H.)



■実際にチューブ体操をしている人たちを見て、できる運動が限られている人たちにとって、このチューブ体操による運動療法は重要だと思った。実際に医師になったときに、「しっかり運動しましょうね」とか、「食事に気をつけましょうね」といっただけでなく、実際にできる運動を具体的に紹介したり、食事療法で注意すべきポイントを教えるなど、そういった細かい指導ができるようになると思った。(男子学生 Y.A.)

■高齢者の方々に運動についての発表とチューブ体操の指導をするということで、行く前は発表内容が難しすぎないか、理解してもらえるかどうかや、きちんと指導ができるかどうか少し不安だった。しかし、発表を始める前に早めに来ていた参加者の方から声をかけていただけて気軽にお話ができたことで緊張もほぐれ、発表と運動指導、ともにところどころで笑いも混じりながらとても楽しくできたのでよかったと思う。参加者の方々から積極的な質問をしていただき、発表や私たち医学部生に興味を持っていたのがとてもうれしかった。短い実習ではあったが、地域に根差した運動指導の大切さを学ぶことができてとても貴重な経験をさせていただけたと思う。将来、どの科に進んでも生活習慣病の患者さんを診ないことはないと思うので、生活習慣病患者さんの運動指導や栄養指導を行えるような医師になることの大切さを改めて感じさせられた実習であった。この場を借りて、小室先生やチューブ体操教室に参加してくださった方々に感謝の言葉を述べさせていただきます。(女子学生 Y.I)



テーマ2【幼児の口腔機能育成】約18名

担当地域 Coordinator：大久保純子(歯科医師／大久保歯科医院院長)

<健康教育企画実習:7月9日～7月13日>

教育担当：大久保純子(歯科医師)・酒井 みちえ(MFTトレーナー)
堤 円香(医療コーディネーター・MFTトレーナー)

1. 健康教育企画実習の目標

医療者として、子供たちの口元や表情などから、機能の異常を早期に発見できる目を養い、習癖に隠れているアレルギーなどの疾患や成長発育の状態を予測し、不正咬合の予防のための指導ができることで、より多くの健常者を育てることができることを理解する。また、ご家族に適切な機能育成指導を行うことで、地域に根ざすかかりつけの医師として必要な医科・歯科の総合的な知識・技術を習得できる。

2. 時間割

	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	口腔周囲の正常発育とは	専門外国語	セルフケア支援演習	ライフサイクルとセルフケア支援 (吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	発育不全や異常を見分ける	大久保歯科医院での自習	実習スライド作成	発表会
3限		原因を探る	自分の口の中を知る 石膏模型作成 口腔内写真撮影	グループ学習	
4限		機能育成とは	機能検査 など	プレゼン練習	入試準備のため
5限		トレーニングの方法	症例検討 機能分析・診断	リハーサル フィードバック	学生立入禁止
6限	グループ分け 今後の予定	グループ学習	機能育成のための トレーニング習得	グループ学習	(13時30分より)

3. 利用できるもの

食生活と身体の変化～先住民の伝統食と近代食 その身体への驚くべき影響～(W.A.Price 片山恒夫訳/農文協)
歯と口から伝える食育(岡崎好秀・武井典子/東山書房)
カミカミ健康学ひとくち30回で107さい(岡崎好秀/少年写真新聞社)

<地域健康教育実習:7月～2月>

・テーマ 幼児期の口腔機能育成トレーニング ～よい顔づくりをめざして～

<詳細>

場所 : つくば市大穂保育所
対象者 : 園児(年中または年長組)約30人と保護者
日程 : 2018年10月 日程調整中 13:00～16:00
内容

1. 年齢別の口腔機能・骨格・歯列の正常な発育プロセスを理解する。
「何か、おかしい？」口元に現れた異常に気がつく。
スライド使用 保護者のみ (大久保)
2. 機能の異常が、骨格・歯列の異常を作ることを理解する。
3. 機能育成トレーニング法を学ぶ。
スライド使用 保護者のみ
テーマ別; 1班 舌スポット
2班 口唇閉鎖
3班 鼻呼吸

園児入場・・・ 保護者欠席の場合は、学生が園児2人を見ること。
手の空いている者は、保護者への声かけと指導をする。

4. お子様の口元の観察
5. 機能育成トレーニング 親子(全員)
6. 質疑応答

学生の役割

6人一組、3チーム編成とする。講義内容のプレゼン内容及びスライドの編集を班ごとに行う。

(スライドは、7月9・10日の講義で使用したものを提供するが、参考図書で学習した内容より各班で新たに作成し、追加しても良い。)

機能育成トレーニングの指導方法を各班で協議し、保護者及び園児にわかりやすくアレンジする。

当日は、保護者欠席の園児が寂しくならないよう、また、飽きて歩き回らないように、声かけをし、常に動きに気を配ること。

機能育成のトレーニングは、筋トレであり、日々続けることが必要であるが、本実習が園児・保護者にとって楽しい時間となるように、雰囲気作りも大切にし、継続したい気持ちにさせること。



テーマ3 【禁煙教育：中・高校生】約 24 名

担当地域 Coordinator：平間 敬文（医師／平間病院 院長）

<健康教育企画実習：7月9日～7月13日>

1. 健康教育企画実習の目標

わが国の喫煙対策は今大きな曲がり角にある。タバコの害に対しての認識の高まり、特に受動喫煙についてはオリンピックを前にきちんとした法的規制が避けられない時代になった。タバコ価格値上げ、喫煙スペースの制約などから、喫煙習慣から離脱する人々が着実に増え、わが国全体のタバコ消費量はここ10年で40%の減少を見せている。特に小中高生では激減といってよい。

ただ現政府・与党のスタンスは国際的に見て異常な「喫煙擁護」の立場にあり、世界との乖離はますます広がっているように見える。がん対策推進をうたうものの、1町目1番地たるタバコ消費抑制に関しては口を閉ざす。タバコ規制枠組み条約(FCTC)を国民に周知する気はなく、求められている法的規制のガイドラインに対しても無視を決め込んでいる。

タバコの真実を知るとは、それが非常に厄介な「薬物習慣」であることを知ることから始まる。ほとんどの医療者はタバコのことを「分かっている」と思い込んでいるように見える。

この機会に、ほとんどすべての健康被害に及ぶ根深い悪習の「なぜ？」について深く知っておくことは、医療人として将来の学びへの大きな基礎作りになると信じている。

2. 時間割

	7月9日 月	7月10日 火	7月11日 水	7月12日 木	7月13日 金
1限	専門外国語	指定資料再読	専門外国語	セルフケア支援演習	ライフサイクルとセルフケア支援（吉本）
2限	全体講義 (講義シリーズ)	テーマに沿って グループワーク	パワーポイント・プレゼン 資料収集	発表会準備	発表会
3限		テーマに沿って グループワーク	パワーポイント 資料収集	発表会準備 平間病院移動	
4限		総論講義	各論講義	平間病院 禁煙外来実習	入試準備のため 学生立入禁止
5限		総論講義	各論講義	平間病院 禁煙外来実習	
6限	テーマ決定	総論講義	各論講義	平間病院 総括等	(13時30分より)

3. 利用するもの

- ・資料テキスト『禁煙教育自由自在—スライド：小学生版／中学生版／高校生版／一般・PTA版』(かもがわ出版)。
選択した学生は、あらかじめ授業始めまでに完読しておいてください。このレベルまでは解ったこととして、作業を始めます。

<地域健康教育実習：7月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

防煙、禁煙教育はタバコ問題の持つ政治性や経済、医療、法律などに関わる特殊性のため、従来の学校教育になじまない。しかし、子どもたちがタバコのない人生に価値観をもつことができるよう問題点を整理し、伝えにくい部分まで十分明らかにする心構えで臨むことが求められる。学校教育の枠にとらわれず、真実を伝えるため、私たち医療従事者を中心に喫煙を社会問題として取り組んでいる人々の協力が求められ、私たちは30年余りに亘ってこの活動を続けてきた。この実習では期待にこたえられる内容と分かりやすさのあるプレゼンテーションをすることが必要である。対象は通常100～400人程度となる。

5. 地域健康教育実習の内容

場所：中学、高校(茨城及び近県)

対象者：主に中・高校生

内容：喫煙問題についての啓発講演活動

学生の役割：問題の本質を把握し、タバコの真実をいかに伝えるかを教育の現場で体験する

禁煙外来を理論的、臨床的に理解し、タバコ容認社会での医療者の立ち位置を知り、実践する。

日程：「無煙世代を育てる会」HPの中高等学校での禁煙講話活動の予定に合わせ、学生のスケジュールにあった学校を選び、現場で啓発活動の実践を行う。テーマはそれぞれの班ごとにいくつか選び、2～3人一組のリレー講話方式でプレゼンテーションを行う。

禁煙講話は火、木の1:30～3:00が多いので必須授業との調整が必要である。

(時間的に可能であれば事前にリハーサルを行う予定)

参考

平間先生のテーマを選択した昨年度の学生の声(提出レポート感想より)

<企画を終えて>

■私もアルバイト先の社員とコミュニケーションをとるときや、テスト前の気付け薬として、喫煙することがあったが、日常的にタバコを吸っているわけでもないし、たとえ吸ったとしてもルールを守って他人に迷惑をかけていないつもりであった。ニコチンの薬理作用や、その他有害物質による肺癌・心疾患のリスクなども知っているつもりであり、禁煙教育とは本当にニコチンという泥沼にはまった憐れな患者達に施すものと考えていたので、第一志望ではなかった今回の実習は退屈なものになると正直感じていた。

しかし、タバコの存在という、本質に迫った今回の学習は、医者が口先だけの健康教育にとどまらないものであり、非常に有意義なものであった。特に「喫煙に取り返しはつかない。1本でもタバコを吸えば、脳にニコチンの受容体ができてしまい、ニコチン依存症患者と同じ体になってしまう」という先生の言葉は印象的で、機会があるたびに喫煙する自分を、禁煙外来をする患者さんたちとは異なる種類の人間として無意識的に距離を置いてきたことは五十歩百歩であったと痛感した。

タバコを吸うことは百害あって一利無しで愚かなことであるが、敢えて損をするを選ぶ権利を愚行権と呼んで、共存を叫ぶ立場もある。詭弁に聞こえるかもしれないが、確かに私個人としても、愚行権を完全に否定することは、人としての自由を認めない全体主義を彷彿させ、あまりにも過激な禁煙運動は好ましいとは思っていない。しかし、喫煙者にひどく寛容であり続けたこの日本社会において、精力的に禁煙教育を邁進する平間先生のような医師の存在は、今後の日本の公衆衛生に大きく貢献すると感じた。特に若者にタバコを吸わせないで、non-smoking generation(無煙世代)を作ろうという壮大な取り組みは、世界規模での趨勢であり、この趨勢に抗うことは、また一歩賢くなろうとしている人間社会に抗うことと同等であると言っても過言ではないだろう。少なくともこの問題の識者であり教育者でもある医師達は、喫煙に対し共通の認識と客観的な判断力を持つ必要があり、無知な人々の前でタバコを弁護するようなことは、絶対にあってはならない。(男子学生 K.K.)

■平間先生の禁煙外来実習で実際に見学したブリーフセラピー(短い言葉で効果的に患者を説得すること)には非常に感銘を受けた。禁煙希望の患者さんに指導する際、平間先生は私たちに講義をしたときのようにいろいろなタバコの害を説明するのではなく、まず患者さんの話を聞き、禁煙に対する姿勢を確認した後、その患者さん毎に必要な説明を端的に行っていた。確かに、いかにタバコが有害であるかを切々と説明しても説教になってしまい、患者が禁煙外来を敬遠してしまう可能性がある。それよりも、必要な言葉を過不足なく伝え患者の意志を引き出す平間先生の方法は効果的であるように感じた。これは禁煙外来のみならず、全ての患者に対し必要な姿勢であるのではないだろうか。(女子学生 I.K.)

■今回の実習は非常に実りが多かったと思う。毎日毎日タバコの害やタバコ産業の腹黒さを説いて聞かされた結果、今はタバコを心から憎んでいる。若干タバコを憎むように洗脳された気さえする。しかしアスベストよりも何倍も発がん性の高い煙を出すタバコを近くで吸われたら非喫煙者にしてみれば堪ったものではないことは確かだ。

今まではタバコの税収が国の財政を支えているから喫煙者がいても仕方ないと、少し諦めていたところもあったが、これほどまでに危険なものまで野放しにはしておけないと強く感じた。

私は今回の実習でタバコの害について詳しく学ぶことができたから良かったが、こういう事実を知らずに今にもタバコに手を出そうとしてしまっている未成年者がこの国にはたくさんいると思う。私たちが茨城県の高校を回って、タバコの害についてプレゼンテーションを行い、高校生に情報を提供することによって、やっぱりタバコに手を出すのを止めておこうと思いとどまってくれる高校生が一人でも増えることを願う。(男子学生 D.K.)

<健康教室を実施して>

■今回の実習は私にとってとても大きな収穫になった。高校の全校生徒の前でプレゼンテーションを行うことができたという経験は将来とても役に立つであろう。プレゼンテーションを行う前は緊張してのどが渇きずっと水を飲んでいたが、いざプレゼンテーションが始まると、頭が真っ白になって台詞が飛ぶといったようなありがちなアクシデントもなく、すらすらとプレゼンテーションを行うことができた。

生徒たちはあまり興味を持ってくれなかったかもしれないが、終わった後、教員の方々が「とてもわかりやすかったですよ」と声を掛けて下さったのが嬉しかった。ああいう反応をしてもらえるとがんばって準備した甲斐があったという気分になる。一方で生徒たちの反応は拍手もまばらで、講演中にもかかわらず平気で立ち歩くような人も見受けられたし、非常に不快であった。私自身も大学の講義中に教室を抜け出すという行為は日常的に行っていたため、今までの自分と生徒たちを照らし合わせて、いかに今まで自分が先生に不快感を与えていたのかと言うことを思い知った。

実習のコーディネーターの平間敬文先生ととても仲良くなれたことが良かった。医師の先輩として、将来役立つありがたいお話をたくさん聞くことができた。(男子学生 D.K.)

■たばこについて理解が深まり、父親や友人など身近なひとでタバコを吸っているひとがいるので、ぜひ禁煙して欲しいと思いました。あと、テーマであるタバコについてだけ学習できると思いきや、社会人としてのマナーなど大人の世界を垣間見れたり、平間先生から倫理的なことも医師には必要なことなど目からうろこなことを聞けて良かったです。今後、自分が医師としてやるべきこと、社会人として見につけておかねばならないことが見えてきたように思います。この実習で学んだことを忘れずに今後がんばっていきたいと思います。良い経験ができました。(男子学生・A.B.)

■発表中に一回コンピューターの不具合が起き、プロジェクターがブラックアウトしてしまったときはとても焦ってしまった。事前に先生に、何があっても沈黙してはいけないとのアドバイスをいただいていたため、コンピューターが復帰するまでとにかく話を繋いだ。平間先生が様々な周辺知識を教えてくださいましたおかげで無事発表を終えることが出来たのだと思う。9月時にタバコに対する意識と知識を深め、10月にはそれを他の人に語りかけるというのはとても良い経験であった。(女子学生 I.K.)



テーマ4 【喫煙防止教育:小学生】約 26 名

担当地域 Coordinator：天谷 龍夫（天谷医院 院長）

<健康教育企画実習:7月9日～7月13日>

1. 健康教育企画実習の目標

- ・医療人としてタバコについても一度考える。
- ・発癌性物質を含むものが合法的に売られ、多くの人たちが命を奪われ、健康被害に苦しんでいる現実を知る。
- ・若者をターゲットとしたマーケティングを理解し、子供たちを喫煙者にならない活動を実践する。

2. 時間割

	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	資料読破 テーマ決定(各班)	専門外国語	セルフケア支援演習	ライフサイクルとセルフケア 支援 (吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	各班作業 P.P.コンテ作成	各班作業 P.P.作成	各班作業 最終仕上げ	発表会
3限		各班作業 P.P.資料集め	各班作業 P.P.作成	各班作業 リハーサル	
4限		訪問小学校・ テーマ決め	グループ指導	プレ発表会	入試準備のため 学生立入禁止 (13時30分より)
5限		グループ指導		プレ発表会	
6限	スケジュール説明 資料読破 テーマ考案	グループ指導		指摘事項修正	

3. 利用できるもの

- ・パワーポイント(学群の端末室などに設置してあるパソコンを利用してください)
 - ・資料(学群から貸与。貸出し方法についてはオリエンテーションで説明)
- マーケティングや健康に関するもの
- 1 『タバコ病辞典 吸う人も吸わない人も危ない』 実践社
 - 2 『悪魔のマーケティング タバコ産業が語った真実』 日経BP
 - 3 『たばこ産業を裁く 日本たばこ戦争』 実践社
 - 4 『煙が目にしみる スモークフリーソサエティ(煙害のない社会)をめざして』 実践社
 - 5 『タバコの害とたたかって スモークバスター奮戦記』 大日本図書
 - 6 『現代たばこ戦争』 岩波新書
 - 7 『薬物乱用と人のからだ イラストで見るドラッグの害』 アーニ出版
 - 8 『薬物乱用防止の知識とその教育』 薬事日報社 5
 - 9 『禁煙のススメ 今日からあなたも禁煙教師』 医学出版
 - 10 『禁煙支援はたのしく 保健医療専門職のための行動指針』 CBR
 - 11 『「たばこ病」読本 禁煙・分煙のすすめ』 緑風出版
 - 12 『SMOKE BUSTER(スモークバスター)たばこを吸い始めないために・・・』
ばすてる書房
 - 13 『たばこバカ本』 晋遊舎
 - 14 『禁煙学』 南山堂
 - 15 『タバコが語る世界史』 山川出版社
 - 16 『禁煙ファシズムと戦う』 ベスト新書
 - 17 『たばこ喫みの弁明-喫煙規制に見る現代社会』 慧文社
 - 18 『タバコを吸わせろ！-喫煙者の喫煙者による、喫煙者のためのバイブル』 プレスプラン編集部
 - 19 たばこはそんなに悪いのか 喫煙文化研究会
 - 20 受動喫煙の環境学 世界思想社
 - 21 JT、財務省、たばこ利権 ワニブックス

<地域健康教育実習:10月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

- ・小学校の教育現場での健康教育の重要性を知る
- ・地域に合ったシステムを理解する
- ・小学生の反応を肌で感じる

5. 地域健康教育実習の内容

1. 基本的知識の取得

- ・タバコの健康への影響の理解
- ・なぜこのような危険なものが合法的に売られているのか理解すること
- ・タバコのマーケティングのトリックを理解すること

- ・タバコのメディアコントロールを理解すること
- ・子供達のタバコに対する無防備さを理解すること

2. 実習の流れ

- ・各班(4名)でタバコのテーマを決め、5日間(7月9日～13日)を使って15分程度のパワーポイントにまとめる。

(グループ別テーマの例:テーマは自由)

- | | | |
|------------|---------------|---------------|
| 1 タバコの歴史 | 6 タバコのマーケティング | 11 タバコ規制枠組み条約 |
| 2 タバコと国家 | 7 タバコのポスター | 12 喫煙者の論理 |
| 3 タバコ事業法 | 8 タバコと薬事法 | 13 受動喫煙 |
| 4 タバコとスポーツ | 9 タバコと食品衛生法 | 14 タバコをやめるには |
| 5 タバコとメディア | 10 タバコと製造物責任法 | 15 タバコと自動販売機 |

- ・その内容を小学生に分かるバージョンにして各小学校で実際に子供たちに伝える(10月～2月)

3. 実際の行動

各班でまとめた内容(Windows版 パワーポイント)は15分(時間厳守)で説明できるように編集し、リハーサルをやること。遅くとも各班当番日の1週間前には、天谷までメールで送る。講演は授業時間内で行うので、1分1秒が貴重。講師の切り替えや画面の切り替えなどで時間を無駄にしないこと。

まず、30分間天谷が話す。その後、15分で各班のテーマで話す。最後にもう一度私がまとめて終了とし、それから質問時間をとる。

注意:講演に関しては次のようなことを頭に置きながら話す。

- ・JTの職員の子供もいるので、タバコ会社を悪者呼ばわりしない
- ・親が喫煙者のことも多いので、喫煙者を非難しない
- ・小学6年生にもわかるように噛み砕いて話しをする
- ・子供たちは感受性の窓が開いているので言葉に気をつける
- ・基本的には「笑い」や「うけ」はとらない
- ・集中がきれないように手際よく話し、交代する

■場所 :日立市内小学校全校(25校)

■対象者 :小学6年生

■内容 :各班のテーマに沿った喫煙防止教育

■学生の役割 :現場でのセッティング/学校長との対話/「タバコ講話」(約15分)/小学生からの質問に答える

■当日のスケジュール(当日は、遅くとも12時30分までに、昼食を済ませて天谷医院に集合のこと)

12時00分～30分までに集合

12時35分 こちらの車に同乗して出発

13時00分 学校到着 セッティング開始

13時10分 可能なら学校長との対話

13時30分 講演開始

14時30分 講演終了 直ちに機材撤収 帰院

15時00分 天谷医院で解散

天谷医院

くれぐれも事故のないように気をつけて行動してください。



天谷先生のテーマを選択した昨年度の学生の声(提出レポート感想より)

■今回の「禁煙指導」を履修したことに対して、とても満足している。喫煙についての知識がかなり身に付いた。特に私達のグループでは、身体とタバコの関係がメインだったので、医学と結びつけながら考えることができたので、一石何鳥にもなったと感じている。

しかし、「3. もっと学びたいと思ったこと」でも述べたよう、医師としてはやはり、患者さんをしっかりと禁煙に導く術を身に付けたい。正直なところ、私は外科志望であり、何故外科に惹かれるのかといえば、手術することにより一発で治してしまえるという頭があったからだ。しかし、今回の講義を受けていく中で、自分の認識がかなり変わってしまった。前にも述べたよう、心筋梗塞にしても、その患者さんの背景に喫煙がある以上、一発手術をやっただけではどうしようもないこと。そしてタバコに強い依存性があるならば、さらに患者さんの QOL の向上に関係するのは禁煙指導の方である、と。

大学に入ってから、手術一本という考えが変わった、自分の中ではベストな講義であった。(男子学生 F.Y.)

■地域健康教育に本気で取り組んでいる先生方や人々を知ることができ、医療の一側面に触れることができた。医療は病院で始まるものではなく、人々が健康を維持できるように、知識を持ったものがアクションを起こすことで始まるものなのだろう。自分も将来、そういった行動を起こせるようになっていきたい。(男子学生 Y.K.)

■今回の医療概論を通じて、日本がタバコに対してあまりに甘い考え方をしてきたのか、そしてその考え方のせいでどれだけの人の健康が害され、命を奪われてきたのかを知ることができた。金になるからといって、明らかに人体に有害であるタバコを売り続けるのは非人道的である。私はタバコに関しての日本政府の対応には失望してしまった。

とりあえず、私は周りの人にできることからしていこうと思う。

私の父はアメリカにいる友人の奥さんを禁煙させたことがある。そのときは「へ～」という感じで聞き流していたのだが、今回の学習を通してそれがどれほどすごいことなのかを実感できた。ニコチンパッチやニコチンガムを使っても 3 割ぐらいの人しか禁煙できないのに、父はパソコンで将来喫煙者が COPD になっていくまでの呼吸のグラフを見せただけである。

禁煙の仕方は人それぞれではあるが、私の親しい友人のお父さんも喫煙者である。その人から先日、「お父さんにプレゼンテーションしてよ」と冗談混じりに頼まれた。タバコの健康被害は冗談では済まされないので、機会があったらいただいたパワーポイントでプレゼンテーションをしようと思っている。

将来自分の周りの人にタバコがいかに健康を害するのかを説明できるようになったので、有意義であった。(男子学生 H.R.)



テーマ5 【離乳食指導】約 18 名

担当 coordinator: 平山麻理子(管理栄養士)

＜健康教育企画実習:7月9日～7月13日＞

1. 健康教育企画実習の目標

- * 離乳食の基本を理解する。
- * 栄養面だけでなく地域に伝わる伝承料理から離乳食のあり方を理解できる。
- * 母子をとりまく環境を考慮した対応ができる。
- * 乳児の発達段階を見極め食事の介助方法を指導できる。
- * 教室運営のポイントを理解する。



2. 時間割

	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	離乳食の特徴	専門外国語	セルフケア支援演習	ライフサイクルとセルフケア支援 (吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	離乳食の問題点	離乳食 調理実習	媒体作り	発表会
3限		世界の離乳食	食べさせ方 実習	媒体作り	
4限		自習	離乳食 指導	教室運営 復習	入試準備のため 学生立入禁止
5限		自習	乳児、幼児の 教室運営	個別指導 復習	
6限	離乳食の進め方	自習	乳児、幼児の 個別相談	発表練習	(13時30分より)

3. 利用できるもの

- ・離乳食フードモデル、離乳食作りに必要な器具、食器、その他
- ・離乳食冊子、市販の離乳食

＜地域健康教室実習:7月～2月＞

4. 地域健康教育実習の目標

地域の離乳食教室に参加する母子の参加動機を知り、母子の置かれた環境を理解し、集団、個別それぞれ適切に指導、対応する。

5. 地域健康教育実習の内容(予定)

- 守谷市の乳児の集会に参加して母子の関わりを見学後、約 20 分の講話と約 15 分の個別指導(1～2 人)を行う。
- その後、専門職の母子との関わりを見学する。
- ・教室の様子、参加者の動きなどを観察する。
- ・会場の広さを把握する。
- ・自己紹介
- ・離乳食の必要性と進め方を媒体を利用して説明する。
- ・個別の質問に答える。



学生レポートより＜企画実習＞

- 実習の概要:実習では離乳食教室に実際に参加し、指導を行うということで、初日から3日目まで、まずは自分たちが離乳食に関する知識を身につけることとなった。月齢別フードモデルを用いたり、実際に試食をしたりなどして各月齢に合った離乳食はどういうものかを知った。さらに、子供の食事に関して特に問題になってくるアレルギーについて、日本だけでなく世界各国、様々な地域の離乳食についても学び、幅広い視点から離乳食というものを考えた。また、離乳食の作り方も実演を通して知ることとなった。今回特にフィーチャーされたのはバッククッキングという調理方法で、炊飯器などで手軽にでき、離乳食の調理方法としてだけでなく災害時にも役立つというものであった。バッククッキングで実際に軟飯やカボチャの煮物などを作り、試食した。4日目には、実際の離乳食教室がどのようにして進められているのか、どのようなことに注意しなければならないのかを学び、ペアを組んで個別相談での受け答えの練習をした。
- 感想:私には弟、妹や幼い親戚がいないので、離乳食については身近でなく、むしろ今までほとんど考えたこともなかった。そのため今回の実習は全てが新鮮でとても楽しく、将来母親になるであろう自分にとってもとてもためになるものだった。最も印象に残っているのは、乳児の食べる量が他の子より多くても少なくても、標準体重の範囲内なら気にすることはない、ということである。今まで私は、「赤ちゃんはよく寝てよく食べて、すくすく成長するもの」と思っていた。しかし大人と同様に乳児にも個人差があり、自分の子が他の子より食べないからといって保護者(母親)が悩む必要はなく、その子が食べたい分を食べさせれば良い、ということに驚いた。実際の地域健康教育実習では、上手いかわからないこともあると思うが、できるだけ前向きな言葉を用いて笑顔で、母子に接したい。

学生レポートより＜地域での実習＞

- 学べたこと:個別相談の時間に、実際に子育てされているお母さんとお話しできたのは貴重な体験であった。確かにこれまでも、自分の親戚や知り合いの中で子育てをしている人と話す機会はあったが、「離乳食指導に来た医学生」としてお母さんと話すのは初めてで、医療従事者がどのような目で見られ、どのような役割を期待されているのかということを実感できたという意味で新鮮であった。幸い、自分がお話しさせていただいたお母さんの子育ては概ね順調に進んでいるらしく、「個別相談」と称しながらも実際には日頃の子育ての大変さや難しさを気さくに聞かせていただく時間となった。お話を聞かせていただく中で感じたことは、「傾聴して、肯定すること」の大切さである。子育ての中で、お母さんが「こういうことがあった時に自分はこのようなにしているが、それで大丈夫なのだろうか。」と言うことがある場合、必ずしも医療関係者に対して正しい知識を求めているわけではなく(正しい知識は調べたり聞いたりしてすでに知った上で行っている)、自分が行っていることを肯定して、安心させて欲しいと思って改めて聞いていることがある、と思った。その意味でも、入学以来学んできた、患者さん(今回の場合は患者さんではないが)の話傾聴することの大切さを改めて感じた。
- 感想:これから地域医療など地域への貢献が、私たちがなろうとしている医師には非常に重要となってくると思います。今回、病院に患者さんとしていらっしゃる方ではなく、地域でのお母様方の方の実際の声を聴くことができ、実際の地域でどのような活動を行っているのかということを知ることができたのは本当によかったです。自分たちがまだまだ未熟であることを実感する機会にもなったので、これから、ただ医学の知識だけを詰め込むのではなくいろいろな面を成長させていきたいと思っています。



テーマ6【アルコール指導】約18名

担当 coordinator: 吉本尚(総合診療科・地域総合診療医学准教授)

<健康教育企画実習:7月9日～7月13日>

1. 健康教育企画実習の目標

- * 身近に存在するアルコールを、医療者の立場で再認識する。
- * アルコールに関するメリット、デメリットを理解する。
- * アルコールによる身体・精神的な害を受けた方の話を聞く。(研修医を含む当事者、家族等)
- * 大学生を含めた若年者のアルコールの影響と、適切な飲酒について理解する。
- * マーケティングや成人教育理論を意識して健康教室を企画する。

2. 時間割

	7月9日 月	7月10日 火	7月11日 水	7月12日 木	7月13日 金
1限	専門外国語	グループ ディスカッション1	専門外国語	セルフケア支援演習	ライフサイクルとセルフケア 支援 (吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	講義 アルコール関連問題とは	発表準備1 (グループ学習)	発表準備3 (グループ学習)	発表会
3限		フィールドワーク～ 学内アルコール対策	発表1	発表3	
4限		ワークショップ～ 健康教室をどのように実施 するか	アルコールの害に ついて～外部講師による 体験談	アルコールの害に ついて～外部講師による 発表見本	入試準備のため 学生立入禁止 (13時30分より)
5限		アルコールの害に ついて	発表準備2 (グループ学習)	発表準備4 (グループ学習)	
6限	オリエンテーション	グループ ディスカッション2	発表2	まとめ	

3. 利用できるもの

テキスト: 大学生のためのアルコール・ハンドブック <http://alhonet.jp/pdf/handbook.pdf>

アルコールパッチテスト http://www.a-h-c.jp/tool_taihan.html

<地域健康教室実習:7月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生を対象にしたアルコールに関する健康教室を開催する。

5. 地域健康教育実習の内容(予定)

<詳細>

場所 : 筑波大学
対象者 : 医学生(M2)
学生の役割 : 学生主体のミニ講演会の企画・運営
日程 : 9月上旬の1時間
内容 : 健康教室の運営

健康教育企画実習の内容(補足)

健康教室を実際に地域で開催するには複数のステップがあり、それらの準備を順序良く進めていくことが不可欠です。このテーマは、指導を受けながら自分たちの力で健康教室を企画、実施する実習を行います。主体的に関わることでできる方の参加を期待します。

学生レポートより

■今回の実習では本当に多岐にわたる様々なことを学べた。

まずアルコール自体について。今までの授業では見落としていたアルコールの代謝過程や、それにとまっていわゆる「二日酔い」を起こす物質は何か、「アルコール代謝の個人差は如何にして生まれるか」といった身近な疑問を医学的知識と結び付けられた事が有意義だったと思う。こういった視点は、アルコールに苦しむ患者さんに対しわかりやすく説明をする上で不可欠であろう。

アルコールの薬物的作用以外に、アルコールの健康的摂取単位といった概念や、それが一般的にどの程度の酒量に当たるのか、どのような飲酒方法が望ましいのか、といった事も学ぶことができた。これらも、前述したように「人に説明する」という立場になった際欠かすことの出来ない知識であろう。

更には、アルコールが社会的にどのような立場にあるのか、といったことについても考えた。アルコールハラスメントの定義、それを防止するためにどのような行動をおこしていくべきかといったことから、慢性アルコール依存症の概念、またそれにより如何に患者さんが社会から隔絶されていってしまうか、といった内容である。医学的な視点だけではなく、患者さんがどのような環境に置かれていて、どうやってお酒とつきあっていくのかを考えるのが医師の仕事である。そういった意味で、以上のような社会的問題は自分にとって盲点であり有意義な学習となった。

全体として、班員との話し合い以外に客観的な指摘をもらえるような体制でデウスカッションを行ったことが非常に効果的であった。それにより様々な視点からアルコールにまつわる問題へ焦点を当てることが出来、知識の幅が広がったように思う。

■全体の内容に関して言えば、アルコールに関しての知識が深まったことはもちろん、意外な部分も多かった。例えば、今までは、アルコールによる害という点、アルコール中毒や、依存症のことが思い浮かんだが、今回の講義を通して、飲酒運転や自殺なども、大きな問題であることを学ぶことができたし、それによる死者の数も、予想以上に多く、衝撃的であった。そして、今回このテーマを選んで、一番ためになったことはアルコールによる傷害の体験者の生の声を聞いたことである。身近にそういう方がいたことには驚いたが、緊迫感のある内容を直接聞くことができて、色々と感じつつ、学ぶことができた。話の中で驚いたのは、その方が「お酒に強かった」ということである。アルコールによる傷害などは、体質的に弱い人になるものだと思っていたが、実際にはそうとは限らないようである。アルコール依存症などでも、お酒に強い人がなりやすいというが、お酒を飲めるからこそ、ついつい量が多くなってしまっていて、そういった疾患に繋がる、ということが良くあるそうだ。聞いてみれば納得のことであるが、その時はとても意外であったし、勉強にもなった。

まとめとして、アルコールによる害で、最悪の場合、死に至ることも少なくないのだが、それだけは何としても回避しなければならないと思う。今回はアルコールの危険性に改めて気づけたし、知識も付けることができた。短い期間ではあったが、とても密度の濃い、有意義な実習であったと感じる。また、今回は、アルコールに対する知識を身につけたとともに、アルコールによる問題が起こらないようにするための対処法なども学ぶことができた。ただ、学べば学ぶほど、私たちがアルコールに関して、どれほど知識が少なかったか、また、危険性に対する意識がとても薄いものであったということに気づかされた。自分自身、飲み会にはしばしば参加しているので、今回学んだことを覚えておき、実際の場であまり対応できるようにしておきたいと思う。また、周りへの注意喚起や、アルコールに対する知識の共有なども行って行ければ、さらにベストかなと思う。

■健康教育を行う上で大事なものは、どういう集団に対して、何を目的に(どういう行動を起こさせたいか)、どういう内容で行うかである。

対象集団の決定については、基本的に自由である。外部からの要請に応える形ですでに集団が決まっている場合もあるだろうし、自分たちの研究の一環として行う場合もありうる。また健康教育を行う場合の多くは自分の専門分野に関わってくるだろうが、その分野のテーマによっては適切な集団が自然と想定されることもあるだろう。その範囲は国民全体から特定の地域の特定の集団に至るまで幅広い。前者に対するものとしては法や条例の整備などが、後者に対してはより直接的な指導が考えられ、集団に応じてアプローチの仕方も決まってくる。

どのような集団が対象となっても、その特徴としては、健常人も集団に多く含まれるという点である。したがって、病人を治そうというのではなく、いかに予防行動をおこさせるかということが目的となる。予防活動とは、習慣の改善、新たな習慣の追加が具体的に想定される。たったこれだけのことに気を付けるだけで、あるいは行うだけで将来が変わってくる、と言葉でいうのは簡単だが、習慣を変えるのは言うほど容易ではないし、その気にさせることすらもたやすくはない。この目的を達成するには、当然内容が重要になってくる。また、目的は集団に即したものでなければならない。例えば今回のアルコール指導では、我々のグループは1年次の学生を介入対象としたが、目的を「学生のアルコール依存を防ぐ」とするよりも、「飲み会における危険飲酒を防ぐ」とした方がふさわしい。もちろん、アルコール依存は若者に無関係の問題ではなく軽視してはいけないが、ほとんど全ての学生に、直近で関係してくる後者の方がより適切だと感じる。

目的と内容は切り離せないものなので、目的に従って内容も自然と決まってくるが、内容構成など工夫する余地はある。直接的な健康教育を想定するとき(例えば実際に小学校に赴いて直接話をするなど)、自分が将来関わるとは限らない、あるいは現時点では身近なこととして具体的に感じられない健康問題に対して、いかに関心を向けさせるかが最初の大きな主題である。そのために、その健康教育が自分にとってどういう意味があるのかを理解してもらう必要がある。例えば今回我々のグループが行う未成年学生を対象としたアルコール指導では、飲み会における適切な飲酒がテーマだが、まだ飲み会にあまり参加したことがない未成年学生たちが、将来どういう形で飲酒に関わり(多くは部活やサークルなどの飲み会であると考えられる)、そこでどういう問題が生じうとえられるのか(自分自身の体調不良や、自分とはたとえ飲まなくても仲間に急性アルコール中毒などの問題が生じたときに自分が無関係ではいられないなど)をまず伝え、少しでも身近に感じてもらうようにしたい。

テーマ 7【地域住民が主体的に取り組む循環器病予防の体制作り】約 26 名

担当地域 Coordinator：高田彰(国立循環器病研究センター)

＜健康教育企画実習：7月9日～7月13日＞

1. 健康教育企画実習の目標

- ＊循環器病予防の重要性と必要性を理解する。
- ＊循環器病予防における「減塩」の重要性と必要性を理解する。
- ＊地域住民による主体的な予防活動の重要性と必要性を理解する。
- ＊保健師と栄養師が地域における健康増進・予防活動に果たす役割を理解する。
- ＊住民による自主的な活動の1つとして、食生活改善推進員協議会の役割を理解する。
- ＊循環器病予防に必要な啓発的教材を作成できる。
- ＊地域住民に対する循環器病予防に関する啓発的活動を実施することができる。

2. 時間割

	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語		専門外国語	セルフケア支援演習	ライフサイクルとセルフケア支援（吉本）
2限	全体講義 (講義シリーズ)	講義： 循環器病とは	移動	移動	発表会
3限		講義： 循環器病の予防	実習：取手市 健康づくり推進課 保健センター	実習：牛久市 三日月橋 生涯学習センター 熟年大学	
4限		講義： 循環器病予防と減塩	実習：取手市 食生活改善推進員協議会	実習：牛久市 三日月橋 生涯学習センター 熟年大学	入試準備のため 学生立入禁止 (13時30分より)
5限		グループ ディスカッション	グループ学習 プレゼン内容検討	グループ学習 プレゼン内容検討	
6限	オリエンテーション	グループ ディスカッション	グループ学習 プレゼン内容検討	グループ学習 プレゼン内容検討	

3. 利用するもの

- 知っておきたい循環器病あれこれ <http://www.jcvrf.jp/general/arekore.html>
 国循チャンネル <http://www.ncvc.go.jp/cvinfo/kchannel/>
 国循かるしおプロジェクト <http://www.ncvc.go.jp/karushio/>
 食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは <http://www.shokuseikatsu.or.jp/kyougikai/index.php>

＜地域健康教育実習：平成30年10月20日（土）＞

・テーマ 循環器病予防に必要な食生活の改善について

- 場所：取手市 取手ウェルネスプラザ
 対象者：取手市民
 内容：取手市が主催する「健康まつり」に参加し、学生が上記テーマについて
 情報提供を行い、地域住民による主体的な循環器病予防活動に貢献する。

学生レポートより

■今回の実習で講演をするまでは、地域の健康教育の力なんてたかが知れていて本当に意味があるのだろうかとも考えていたが、高田先生が説明してくださったように、講演を聞いた人から他の家族や知り合いに伝えてもらうだけでその講演の影響が何倍にもなること、また講演により地域の絆が深まり予防医学の浸透にもつながるということを身をもって体感することができ、健康教育の核心に触れる貴重な体験ができた。病気の患者さんにそれぞれ目の前に対応する以外の医師の在り方に自分が興味を持つことになるとは考えもしなかったので、実習全体を通して予防医学の影響力の大きさに驚かされることばかりであった。

実際に講演を聞いてくださった方の意見だが、「地域の住民からすれば医学生に直接関わって話を聞けるだけで影響力は大きく、学生が緊張しているのも誠実に住民のことを考えてくれているのもわかっているのも今回のようにまずやってみてくれればよかった」と話してくれているのを聞いて、学生という立場は大いに有用価値があり、地域住民に向けて発信するのにハードルが高いと感じる必要はないこと、またその影響力の大きさゆえに発信する情報はきちんと見極め取捨選択して責任をもって伝える必要があることを学んだ。

■減塩について理解は深まったと感じていたが、やはり、現場に足を運ぶことで、机上の勉強だけでは浮かぶことのなかった視点や観点から新たな発見があるというのはまさにこのことなのかと実感した。今回参加したイベントのように、様々な職種、市民の方々と触れ合うことができる機会はやはり貴重であると感じた。かるしおに対する理解もまだまだ浅いということを実習中に

感じた。この経験を踏まえて、自分は医師が病院外でどのような形で地域住民の健康教育に関わっていくことができるのだろうかという点についてより興味が出てきた。

■今回の実習を通して、人生の先輩であるヘルスメイトさんと交流できたことで、私たちから教えられたことより教えてもらうことが多くあった実習だったと思う。皆さんが健康にとっても興味があり勉強したり生活に実践したりしている様子を身近に感じた。「医者の不養生」という言葉があるが、将来患者さんを診察し助言を与える立場になれるようにするためには、自分自身が健康に気を使いいろいろ試行錯誤している必要があると実感した。

また、ヘルスメイトさんのまとめのお話しでは、各地域にいるヘルスメイトさんのことをこれから医者として働くときまで覚えておき、患者さんに紹介することで、医療と地域をつなげてほしいというメッセージをいただいた。私は地域医療に貢献することをモットーにした筑波大学の医学系のサークル「CoMed つくば」に所属しているので、地域と医療をつなげるという理想的な存在にとっても共感した。地域の中では、ヘルスメイトさんのお力をお借りして、あまり医療機関を受診することがないような人々にまで、健康の大切さが伝わると思う。そして、厚労省から健康日本21を掲げるという制度的な部分や、高田先生のまとめのお話しにもあったように、本当に減塩が健康につながるという科学的な証明、医学的な知識の共有を、私たち医療者が担えるようになると思う。

■減塩が大事であるということは前回までの実習で学ぶことができたが、減塩の料理がどのようなものか実際に作って食べることができたことが貴重な体験だった。私は美味しいと思ったが、これを毎日考えて工夫することは大変なことだと感じた。減塩醤油や味噌など手軽に使うことのできる調味料を用いるところから始めることも大事だと思う。今回の実習ではヘルスメイトさんとお話する機会が多く、牛久市の食育を始めとする健康について真剣に考えていて様々な取り組みをなさっているということが今まで以上によく分かった。そのように地域の健康に貢献して患者さんたちが相談できる人たちがいるということを忘れないようにしたいと思う。また、減塩ということについて家族もよく知らないと思うので身近な人に伝えていけるようにしたいと思った。健康教育の実習全体を通して患者さんの病気を治すだけではなく、病気を予防することも大切だと感じた。予防するためにはより多くの人に分かりやすくどうして予防したほうがいいのか、具体的にどのようなことをすればいいのかについて知ってもらう必要があり、それは医療従事者だけではなくヘルスメイトさんなど様々な人の協力も不可欠であると分かった。一般の人に向けて分かりやすく説明するには言葉選びも重要であると感じた。今回の減塩だけでなく禁煙などの様々な内容の取り組みがされていると思うのでそれらについても知ることできたらと思った。

■調理実習では、私は一人暮らしながら自炊など全くしていなかったのですが、調理はそれ自体が難しいと思っていましたが、ヘルスメイトさんが意外にも「上手だね」と褒めてくださり、調理はやればできてしまうものなのだと思います、自信につながりました。

最初は減塩食なので、薄味で、食べてもおいしくないかも、と思っていました。しかし、実際に食べてみたら、確かに塩分はカットされているけれど、お酢やレモン、トマトの酸味などがうま味取り入れられていて、とても良い味だと思いました。

ヘルスメイトさんのように健康に気を配っている方々の数を増したり、健康に気を使っていない方々にも目を向けてもらうにはどうしたらよいか、どのような取り組みが行われているかを、さらに調べたいと思いました。

私はいつも飲食店で食事をとっていますが、ここまで濃い味にしないでいいのに、と思うことがあります。消費者が飲食店でも自由に食事の味の濃さを変更できるような仕組みを導入したり、減塩に気を使っている飲食店が、どれくらい存在するのか調べたいです。



医療概論Ⅲ「健康教育」
(健康教育企画実習・地域健康教育実習)

実習ガイドライン(シラバス補冊)

2016 年 入学 第 43 回生
2017 年 編入学 第 17 回生
2018 年発行
〒305-8575
筑波大学 医学群
