

# スマイル Smile

みづかる  
つながる  
ゆたかになる  
.....

Vol. 28  
2020  
春号



Interview <らしにスパイス>

## 日頃の備えが最強の 危機管理 地域保健の役割と 重要性について

連載！  入門

アダプテッド・スポーツ編 第1回

# 日頃の備えが最強の危機管理 地域保健の役割と重要性について

新型コロナウイルス感染拡大に、世界中が大きな不安につつまれている昨今、ここ仙台も例外ではありません。こうした「危機」に直面したとき、地域の健康をいかにして守るのか。今回は公衆衛生をテーマに、長く仙台市において保健と福祉の最前線で多くの経験を積まれた、東北福祉大学の赤井由紀子先生に聞きました。

## 公衆衛生、地域保健とは？

——先生が公衆衛生、地域保健に携わるようになったきっかけは何でしょうか？

私は元々産婦人科の臨床医でした。縁あって仙台市に勤めることとなり、現場での実践を通じて公衆衛生や地域保健の経験を積んできました。

——様々な感染症予防などに際して、現場の最前線に対応されてきたのですね。

そうですね。例えばSARS（重症急性呼吸器症候群。2002年～2003年に世界的に流行した）の時には仙台市青葉区の保健福祉センターにおりましたが、当時の所長とともに市民の感染予防に取り組みました。若林区保健福祉センター長に就任してすぐ、新型インフルエンザ（2009年流行）が起り、その対応も行いました。

——さて、ここから先生のお話を伺うにあたり「保健」や「公衆衛生」という言葉の意味について確認しておきたいのですが？

保健というのは、「広い意味での健康を守る」ということです。そして患者を対象に診断や治療を行うのが医療であるのに対して、健康な人を含めた多数の人を対象に、健康に悪影響を及ぼす社会的因子を取り除き、人々の生活の質を高めることが保健活動、あるいは公衆衛生と捉えて良いと思います。

——医療との対比というのはとてもわかりやすいですね。では、冒頭の「地域保健」というのは？

東日本大震災を契機に、地域における人々のつながりが人々の健康に重要であるということが強く認識されました。地域の人々の

健康を守るには、地域の実態を把握し、その地域にあったまちづくり、安心できる生活環境を確保していくことであり、そのことが地域保健であり、今、地域に根ざした保健活動が強く求められていると思います。

——なるほど。健康を守ると言う点では共通ですが、一人ひとりに対応するのが医療であり、広く多数の人を対象にするのが保健公衆衛生であり、普段からの地域での保健活動が非常時への備えになる、ということなのですね。

## 大震災が明らかにしてくれた本当の危機管理

——仙台市の若林区保健福祉センター長時代に東日本大震災を経験されたとか。

そうですね。災害時、保健福祉センターは、区の防災実施計画に基づき保健福祉班の業務を担います。保健所の公衆衛生活動と避難所運営という大きな業務を果たさなければなりません。避難者、被災者の健康管理はもちろん、避難所での必要な生活物資の受け入れ、住民とのやりとりなどその業務は多岐にわたり、大変なものでしたが、日頃の保健福祉センターの業務の中で地域に根ざした保健活動等があったから、被災者に寄り添った支援活動ができたと思っています。

——保健福祉センターというのはそもそもどんな仕事をするところですか？



東北福祉大学 健康科学部 保健看護学科 教授  
医師

赤井 由紀子 (あかい ゆきこ)

東京女子医科大学卒業。産婦人科の臨床医として勤務。その後仙台市健康福祉局に入庁。保健医療課長、若林区保健福祉センター長（若林保健所長、若林福祉事務所長）として勤務。2017年より現職。

保健所の機能と福祉事務所の機能が備わった部署になります。実際に保健活動を行っている、保健衛生の視点だけではその方の健康をサポートするのにたりないところができます。その方に必要な福祉のサービスを提供することで健康な生活につなげることができます。両方の機能を十分にいかすことが必要です。

**——保健と福祉の機能を具体的にどういかしたのですか。**

あの震災で全てを失った被災者の方々への支援の課題は、時間とともに変わっていきます。その時その時に身体的健康の管理をすればいいのではなく、今後の自立支援をどうしていくかが重要になります。被災者となった住民は、元々の生活をサポートしていた顔なじみの保健師には具体的に悩みを話してくれますので、その内容をしっかり応じてくれる部署につなげ、多角的にサポートできる体制をつくっていきました。

**——保健師さんがかなり広い範囲の情報を集める役割を担っているのですか？**

ええ。普段の保健活動の中で、どれだけ地域に入り込んでいるかが重要です。その活動があれば、有事には細やかな保健活動ができ、被災者となった住民の心に寄り添え、被災者の一番の不安を取り除ける解決法を見出すことができます。平常時の地道な保健活動、福祉の支援が危機管理につながりますね。

**——日頃の備えに勝る危機管理は無いということですね。**

確かに大震災というのは多くの人命が失われた悲しい出来事ですが、一方で様々な教訓を授けてくれました。その一つがこうした保健活動の重要性に対する再認識の機会です。しっかりと地域に根ざした保健活動ができているか、生活全般まで気を配って地域住民の健康づくりにフィードバックできているか。日頃の保健活動が危機に強いまちづくりにつながると思います。

**まずはしっかりとした情報収集を**

**——現在新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）の感染が世界規模で拡大しています。これまでの経験も踏まえて先生は現在の状況をどうみていますか？**

新たなウイルスの出現に人々は不安でいっぱいですね。というのも、科学的な根拠に基づいた情報が少ないからではないでしょうか？ これは新型コロナウイルスに限らず、かつて経験したSARS、新型インフルエンザ、MERS（中東呼吸器症候群）の時も同様でした。裏付けの無い情報、デマなどが氾濫し、正しい対処法が一般の人に伝わらず認識されないことが大きな問題です。

**——私たちができることを整理できるといいですね。**

そうですね。まず感染症は「感染源」「感染経路」「宿主」の3要素から成り立ちます。今回の新型コロナウイルスの場合は発症している宿主の多くが高齢の方ですので、高齢者の方は特に健康管理が大切になってきます。さらに今回の新型コロナウイルスはアルコール消毒に効果があると分かりましたので、感染予防の基本である手洗いに加えてアルコール消毒をすることで感染予防



出典：首相官邸ホームページ

を強化することができます。また、感染経路は飛沫感染、接触感染であるとわかりましたので、「不特定多数の人が集まる場を避ける」「喚起の悪い場所を避ける」「人が密に集まって過ごすことを避ける」という行動が感染予防につながります。こうしたはっきりした情報をまずは大切にしてほしいものです。日本人は「みんなで守ろう」という意識が強い国民性がありますので、感染拡大予防のために一人ひとりができることをしっかりやることで、感染拡大を抑えることができると思います。

**——いつがピークなのか、いつ収束するのなかなか見えてこない不安もありますね。**

昔は感染症が死因のトップでした。それが衛生環境の向上、医学の進歩によって感染症が死因の1位に躍り出ることはありませんでした。しかし、感染症の脅威はなくなり、突如新たな感染症がおきたりします。その度にはできることを粛々とこなしながら乗り越えてきて今があるのです。出どころのわからない情報に踊らされることなく、この状況を乗り越えたいものですね。

**——話は変わりますが、先生は2017年から東北福祉大学で教鞭をとっておられます。学生にはどんなことを伝えているのですか？**

先ほどお伝えしたとおり、私は実践の中で公衆衛生、地域保健、福祉の経験を積んできました。医療・保健の世界を志す学生に福祉の視点を与えること、福祉の勉強をしている人に地域保健の概念を提供することが私の役目と考えています。若い人の視野を広げるお手伝いできればと思います。ひいてはこうしたことがより効果的な「チーム医療」作りにつながるものと思っています。

**——先生の教え子が、地域の健康づくりを支える担い手になってくれるといいですね。**

地域保健と福祉を共に考えて活動することが、人々の健康を守るまちづくりにつながっていくものと思いますので、これからもそのことを伝えていきたいと考えています。

**——素晴らしいことと思います。ありがとうございました。**



**皆様からの投稿を募集します！**

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部  
〒981-3203 仙台市泉区高森 2-1-39 E-Mail : info@mhsa.jp



# ウイルスと細菌の違い

## 知っていますか？



皆さん1度は風邪やインフルエンザなどの感染症に罹患したことがあると思います。感染症とは、病原体が体に入り増殖することで症状が起きる病気のことをいいます。

のどの痛み・鼻水・発熱などの症状があって病院を受診したのに「抗菌薬<sup>(注1)</sup>を出してもらえなかった」と思ったことはありませんか？

それは、感染症の原因となる病原体によって、治療方法が変わるからです。

細菌とウイルスの違い

	細菌	ウイルス
大きさ	大腸菌で直径 2 ～ 4 μm 程度	細菌の約 50 分の 1 程度の大きさ インフルエンザウイルスで直径 0.1 μm 程度
特徴	1つの細胞を持っている。 エネルギーを生産し、細胞分裂を繰り返すこと によって生存・増殖をおこなっている。	細胞を持っていない。 他の細胞に入り込み、自分のコピーを作らせ、 細胞が破裂し、他の細胞に入り込むことで生 存・増殖をおこなっている。
病名	膀胱炎（大腸菌等） 黄色ブドウ球菌感染症（黄色ブドウ球菌） 結核（結核菌） 百日咳（百日咳菌） ジフテリア（ジフテリア菌）など	急性上気道炎 インフルエンザ（インフルエンザウイルス） 水痘（ヘルペスウイルス） 麻疹（麻疹ウイルス） 風疹（風疹ウイルス） 感染性胃腸炎（ノロウイルス等）など

抗菌薬とは細菌を壊したり、増やすのを抑えたりする薬です。細菌による感染症の治療に使う薬であり、ウイルスによる感染症には効果がありません。ウイルス性の感染症で服用する薬は、主につらい症状を和らげるため（対症療法）のものです<sup>(注2)</sup>。治すために重要なのは、薬よりも自分自身の免疫力なのです。

抗菌薬を使い過ぎてしまうと、腸内細菌などの良い細菌を殺してしまったり、抗菌薬が効かない菌（薬剤耐性菌）が増えてしまい、治療に困ることになるかもしれません。どんなに注意しても抗菌薬を使うと耐性菌が生じる可能性がありますので、本当に必要なときだけに絞り込み、必要のないときは使わないことが大切です。



## 私たちができること

●お医者さんから処方された薬は、あなたのためのものです。他の人にあげたり、自己判断で薬の量を減らしたり、中断することはやめましょう。



●感染症に罹患しないように予防することが大切です。手洗い・マスクなど感染症対策をすることで病原体があなたの体に入るのを防ぐだけでなく、周りの人に感染を拡げることを防ぐこともできます。

●感染症はワクチンで予防できるものがたくさんあります。必要なワクチンはきちんと接種し、予防できる感染症にかからないように努めましょう。



(注1) 抗菌薬：抗生物質、抗生剤とも呼ばれています。

(注2) ウイルス感染症の中には、抗ウイルス薬が使用される病気もあります。

例：インフルエンザに対するタミフルなど

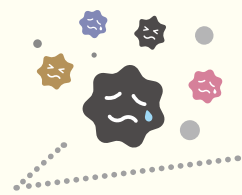
参考文献 AMR 臨床リファレンスセンター HP  
厚生労働省 HP 広報誌「厚生労働」  
国立感染症研究所 HP









6ページで正しい  
手洗いの仕方を  
紹介しています。

# 感染症を防ぐ!

～正しい対策していますか?～



	《飛沫感染》	《接触感染》	《空気感染》
感染経路	咳やくしゃみが鼻や口の粘膜に付着することで感染 	ウイルス・菌のついた手で口や鼻を触ったり、その手で飲食することで感染 	空気中に浮遊したウイルス・菌を含んだほこりを吸い込むことによって感染 
主なウイルス・菌	インフルエンザ、風疹など	ノロウイルス、O-157など	結核、麻疹など
対策のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●うがい</li> <li>●不織布マスクの着用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●石けんでの手洗い</li> <li>●アルコールによる手指消毒 (ノロウイルスなどアルコールが効かないウイルスもあります)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●換気する</li> </ul>
ここが対策のタイミング!	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事の前</li> <li>●帰宅後</li> </ul> <p>初め  クチュクチュ</p> <p>次に  ガラガラ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事の前</li> <li>●帰宅後</li> <li>●トイレの後</li> <li>●咳やくしゃみをした後</li> <li>●鼻をかんだ後</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●約1時間毎</li> </ul> 

## 正しい手洗いをマスターしよう!



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

出典: 厚生労働省HP



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考: Taylor, L. Nursing Times, 74, 54 (1978)

親指・指先・指の間などは洗い忘れやすいので、30秒程かけてしっかり洗いましょう。

## ◆咳エチケットは周囲の人への気配り

咳エチケットとは、咳やくしゃみが出ているときに周囲の人へ感染させないためのエチケットです。咳やくしゃみのしぶきは約2m飛散すると言われています。マスクを正しく着用して、周囲への感染を防ぎましょう。

※マスクが無いときは…

- 周囲の人から顔をそらし、ティッシュや上着の内側、袖などで口と鼻を覆う
- 咳やくしゃみを手でおさえたときは、すぐに手を洗う



# アダプテッド・スポーツ編

## 第1回

## アダプテッド・スポーツって何だろう？

東京パラリンピックの開催を目前に控え、障害を持った方が取り組む各種スポーツについて、各種メディアでも様々に取り上げられるようになりました。昨今では、障害のある方に限らずあらゆる人が取り組めるように工夫された各種のスポーツを「アダプテッド・スポーツ」と呼ぶようになってきました。今回から全4回にわたり、アダプテッド・スポーツについてご紹介していきます。(3月13日取材)



### アダプテッド・スポーツは 障害者スポーツではありません!?

#### アダプテッド・スポーツは 誰のもの？

「子どものスポーツ」や「高齢者スポーツ」、「障害者スポーツ」のように、対象者別にスポーツを分類することがよくあります。スポーツの実践の場において、発達の段階、世代のニーズやレベル、あるいは障害に配慮・工夫することは、当然すべきことです。一方で、こうしたスポーツは、その対象者専用のスポーツ、というわけではないのです。

#### QOL向上に向けた 選択肢として

現代の社会生活では、健康への意識の高まりを受けて、生活の質(QOL:クオリティ・オブ・ライフ)の向上を求める人々が増えています。こうした情勢を背景に、スポーツに対する認識は多様化しつつあり、長い間、身体能力に優れ、高い技術を有した若者たちに支えられ独占されてきたスポーツの文化は、今やすべての人々にとって生活を潤し、人生を豊かにする価値ある存在、意義のある文化的営みである、と考えられるようになってきました。



#### さあ 皆さんもいっしょに!

スポーツで汗を流したい、という願いの前に、障害のある人もない人も、小さな子どもも高齢者もありません。そこでルールを工夫したり、道具を工夫したりするなどして、誰もが参加できるように既存のスポーツの修正や、新たなスポーツの考案へとつながったのです。これがアダプテッド・スポーツ(適合されたスポーツ)と呼ばれる所以です。アダプテッド・スポーツは障害のある方もない方も楽しめる、誰もが楽しめるスポーツなのです。

次号からは、宮城県内を中心に、様々なアダプテッド・スポーツの競技・種目をご紹介します。

小玉 一彦

東北福祉大学総合マネジメント学部教授。同大学学生生活支援センターセンター長、宮城県障害者スポーツ協会会長、宮城県スポーツ協会理事など。



学校法人梅檀学園東北福祉大学  
宮城県障害者スポーツ協会

<https://www.tfu.ac.jp/>

<http://mpsa.jp/>

## TOPIC 1 令和元年度学術専門委員会

と き：令和2年1月31日(金)  
ところ：健診センター

当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ、毎年助成事業を実施しております。調査研究助成実施要項に基づき、令和2年度の研究助成申請内容について審査・検討した結果、7団体へ研究助成金を交付する予定です。

また、当協会では、日常の健診・検査業務の中から、調査研究・技術開発等を積極的に行った成果を各種学会・研究会等で発表するために委員の先生方からご助言・ご指導をいただきました。



## TOPIC 2 令和元年度公益財団法人 予防医学事業中央会主催会議

公益財団法人予防医学事業中央会主催の会議が開催され、全国34支部が集まり技術の研鑽や意見交換が行われました。予防医学技術研究会では当協会からも10題の発表を行いました。

### ◇全国業務研修会

と き：令和2年2月6日(木)～2月7日(金)  
ところ：ホテルメトロポリタン高崎(高崎市)

### ◇予防医学技術研究会

と き：令和2年2月26日(水)～28日(金)  
ところ：ホテルメトロポリタン盛岡 NEW WING(盛岡市)

## TOPIC 3 令和元年度 第二回理事会・評議員会

と き：令和2年3月5日(木)  
ところ：ホテルメトロポリタン仙台  
令和元年度事業計画書(案)、収支予算書(案)等について承認されました。

## TOPIC 4 胸部X線デジタル検診車 X-16号車を整備

胸部X線デジタル検診車X-16号車が納車されました。この検診車は公益財団法人JKA競輪公益資金の検診車整備補助金によるもので、今後、さらに県民の皆さまの健康管理の充実を図って参ります。



## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)  
FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
FAX 総務部 022-343-7083  
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-0109-55  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

