

第44回

地域包括ケアシステム構築の一助として取り組む市民健康講座

～地域に拡がれ“おうちナース”の輪！！～

島根県・雲南市立病院健康管理センター保健推進課保健師

渡部初枝

当院の紹介

当院は島根県東部にある中山間地の雲南市（人口3万7,000人）に開設された、地域中核病院としての2次医療機能を担う診療科15科、病床数281床を有するケアミックス型、国保直診の公立病院である。

全国の中山間地域で少子高齢化、人口減少、医療・介護の需要増加、医療職不足といったさまざまな医療・介護・福祉に関する問題に頭を悩ませており、その打開策としての地域包括ケアシステムの構築に奔走している中、当院も雲南市の医療機関として行政や住民と連携を図りながら、問題解決に向けたさまざまな取り組みを行っている。

平成30年度には多くの支援を受けて新病院を竣工したこともあり、地域包括ケアシステムのさらなる充実に、市民や行政から寄せられる期待は大きい。

“おうちナース”をつくらう！の 発想からうまれた市民健康講座

地域包括ケアシステムの構築にあたっては、住民の積極的な関与が必要とされ、とくに一般市民でも可能な応急処置や介護の分野においては、住民がその役割を担う「自助」・「互助」の精神が欠かせないと言われている。しかしながら、互助の部分を担当している町内会や自治会などの地縁団体は、高齢化や人口減少を背景に機能が低下しており、住民が初期医療や介護サービス提供の担い手となるには限界がある。とはいえ、医療資源の少ない地域でサービスを公平に提供するには、何らかの形で住民組織の関与を求めざるを得ないのも現実である。

そこで、当院では地域包括ケアシステム構築にむけ

た取り組みのひとつとして、平成26年度より『市民健康講座・家族を守り隊！ここで学んであなたも“おうちナース”になろう』（以下、おうちナース講座）を開催している。

このおうちナース講座の主なねらいとして、「地域住民が正しい健康情報や知識をもって家庭看護が実践でき、家族や隣人等他者へも普及できる人＝“おうちナース”になる」ことと、「病院の職員や医療チームの存在や活動を知ってもらい、より身近な存在として親しまれ、信頼されるようになる」ことがある。

さらに当時、休日や夜間に軽症であっても救急外来を受診する、いわゆる「コンビニ受診」による病院勤務医の過重負担をきたすことが問題視されており、住民が健康や病気について正しい知識を習得し、適切な受診の仕方や応急処置の方法を知ってもらうこともねらいとした。

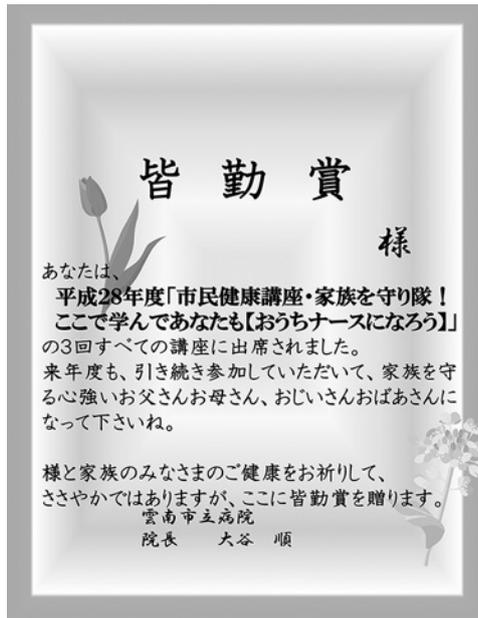
多くの関心や興味を持たれている話題や地域のニーズ、健康課題等からテーマを決め、当院の職員が講師となり、病院を会場に、休憩を挟み約2時間の講座を年2～3回開催している。参加者数は1回あたり40～50人。そのうち年間すべてに参加するリピーターは10人前後である。

おうちナース講座へのこだわり

『堅苦しくなく、わかりやすく、楽しく学べる。そしてまた参加したくなる。さらに学んだことを他の人にも教えたい講座』をコンセプトとし、以下の点を心がけながら企画している。

- 1回の講座でさまざまな情報が得られるよう、複数の専門スタッフや医療チームが講師となり、講義をする。

図1 皆勤賞の賞状



- 実際に体験することで記憶に残りやすいと考え、講義形式だけではなく実技を多くとり入れる。
- 覚えた知識は自分だけに留めず、家庭や地域へ広めることができるようわかりやすい言葉で話し、即実践できることを伝える。
- 集中でき飽きることがないように、ひとつの講義は短時間（15分程度）で行う。
- 記憶に残るよう復習クイズを講義最後に行う。クイズは講師全員に考えてもらい、「これだけは覚えてほしいこと」を出題する。さらに「楽しかった、また参加したい」と思ってもらえるよう、楽しい雰囲気づくりを心がけている。
- 継続して参加したくなるもうひとつのきっかけとして、参加する毎にポイントが貯まるカードを発行する。継続参加者には「皆勤賞」の賞状（図1）と賞品を進呈する。

おうちナース講座の紹介

おうちナース講座の実績（表）と実際の様子について紹介する。平成26年度から年2～3回開催するにあたり、院内職員や雲南市保健関係者から地域の健康課題や話題、ニーズの情報を得ながらテーマを決め、講師をするスタッフやチームメンバーとともにタイトルや内容構成について計画した。

表 実績

年度	テーマ	講師の職種・チーム	参加者数
平成26年度	(1回目) 口腔疾患 (2回目) 家庭での応急処置 (3回目) 高齢者の栄養	口腔外科医、歯科衛生士 病院保健師 外科医（副院長）、外来看護師、薬剤師、DMATメンバー、消防署職員 外科医（院長）、管理栄養士、言語聴覚士、理学療法士、NSTチーム	112人 (37人)
平成27年度	(1回目) 眼疾患 (2回目) 感染症 (3回目) 排尿障害	眼科医、視能訓練士、眼科外来看護師 内科医、臨床検査技師、感染管理認定看護師、感染防止チーム 泌尿器科医、泌尿器外来看護師	116人 (39人)
平成28年度	(1回目) 災害時の対応 (2回目) 大腸がん (3回目) 高血圧症	外科医、外来看護師、薬剤師、DMATメンバー、病院保健師、行政危機管理室職員 外科医、内科外来看護師、雲南市保健師、オストミー患者会会員 内科医、管理栄養士、薬剤師、病院保健師	127人 (42人)
平成29年度	(1回目) 糖尿病 (2回目) 嚥下障害	内科医、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、病院保健師 摂食嚥下障害看護認定看護師、言語聴覚士、管理栄養士	80人 (40人)
平成31年度	(1回目) 感染症 (2回目) 口腔疾患 ※予定	小児科医、臨床検査技師、雲南市保健師、感染防止チーム	34人 ※1回のみ

※平成30年度は新病院建設工事のため開催なし

※参加者数の（ ）内は、1回平均人数を表す

次に、平成28年度第1回目のおうちナース講座を例に取り組みの様子を具体的に紹介する。講座の住民周知に関しては、なるべく多くの住民に参加してもらえよう人の目に付きやすく、わかりやすいようにと心がけて作ったポスター（図2）を院内外に掲示した。さらにこれまでのおうちナース講座の参加者や、他の健康教室の参加者等へダイレクトメール用のチラシを配布した。また、入院中の方には食事のお膳にチラシをのせて周知をした。

行政や地域の調剤薬局、地域の交流センターなどに

図2 掲示ポスター

雲南市立病院発! 市民健康講座
 ここで学んで あなたもくおうちナース>になろう
家族を守り隊!
 医療現場から伝える
命をつなぐために、わたしができること
 ~もしも明日、この町で地震が起きたら~

【講師】
森脇 義弘(外科医師)
 『知っておきたい災害時の応急手当』

雲南市立病院DMAT隊員
 ~熊本地震本震当日、この雲南の地からDMATが現地へ向かいました。DMATとは?その活動とは?~

日時> 平成28年9月7日(水)
14:00~16:00

会場> 雲南市立病院 4階大会議室

予約が**必要**です <予約・問い合わせ先>
予約〆切:8月24日(水) 雲南市立病院 保健推進課
 電話 0854-43-3602



写真1 DMAT隊の紹介



写真2 竹かごを利用した胸骨圧迫の練習風景



写真3 復習クイズ

はポスター掲示や声掛けの協力をしてもらった。

◇テーマ：災害時の対応

◇タイトル：医療現場から伝える 命をつなぐために、わたしができること
 ~もしも明日、この町で地震が起きたら~

◇講師および講義内容

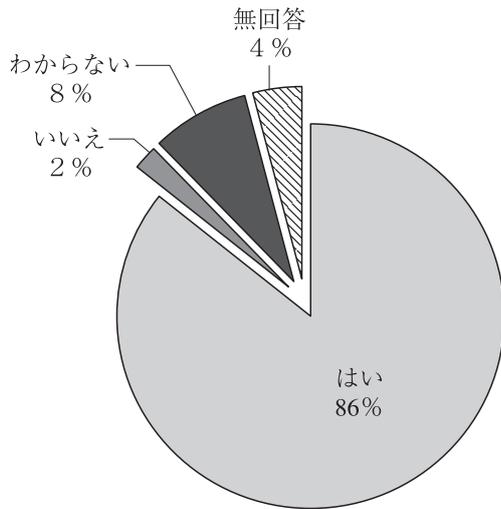
- ① 外科医「知っておきたい災害時の応急手当」(15分)
- ② 外科医「参加者との一問一答」(15分)
- ③ 雲南市立病院DMAT隊員「熊本地震における活動報告とDMATの紹介」(15分 写真1)
- ④ 外科医、消防署職員実技「心肺蘇生法 胸骨圧迫の方法」~家庭や地域で誰でもどこでもできるよう、竹カゴを使用して行った(30分 写真2)
- ⑤ 保健師 参加者シミュレーション「地震が発生!あなたはすぐに何を持ち出す?」(15分)
- ⑥ 復習クイズ(15分 写真3)

◇参加者の声(アンケートより一部抜粋)

- ・心臓マッサージの練習に竹かごやザル、竹枕を使うのは家でできると思った。家でもやってみたい。
- ・普段怪我をしたときの処置が参考になった。

- ・避難する際の持って出る物を確認、準備しておくことは本当に大切だと感じ、実行しようと思った。
- ・雲南病院からDMATが熊本に行かれたことを実際に聞いて、そのような組織が作られていて医療の安心感が増した。
- ・堅苦しくない楽しい時間の中で学べて良かった。

図3



Q 講座に参加して、以前よりも知識が深まりましたか。

- ・自治会別にきてもらってでもまた話を聞きたい。

参加者は果たして “おうちナース”になれるのか？

地域住民が正しい健康情報や知識をもって家庭看護が実践でき、家族や隣人等他者へ伝えることができる“おうちナース”になれるのか、本講座を受講したことによる意識や行動の変容について、参加者へのアンケート調査をしたところ、以下のとおりであった。

“おうちナース”として必要な正しい知識は、講座に参加することで最新かつ正しい知識が習得でき、さらに知識を深めることに役立っていることがわかった(図3)。

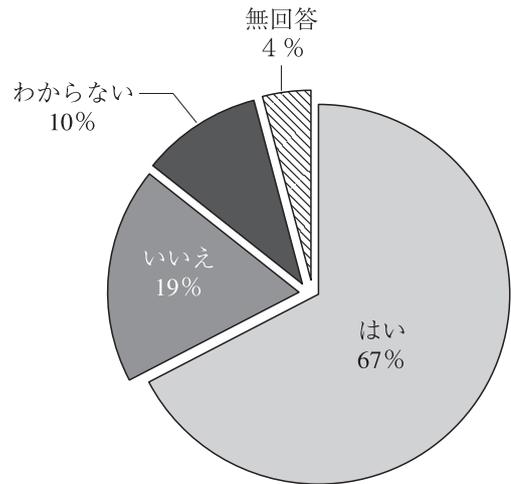
習得した知識は自分だけに留めず、家族や近所、知人などの他者にも伝えており、知識が家族や地域に広がっているということがわかった(図4)。

(自由記載 図5)

- ・できるようになる自信がないが、参加するごとにひとつずつでも知識が増えるので意欲的になる。
- ・何回も参加することでできるようになると思う(図6)。

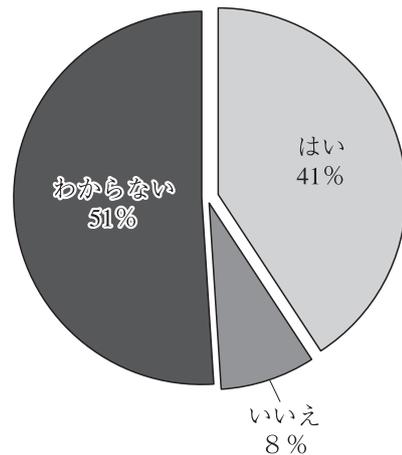
“おうちナース”として家庭看護や介護が実践できると思う人はあまり多くないことがわかった。しかし、参加回数が1回の人よりも複数回の人の方が実践でき

図4



Q 講座で学んだことを家族や近所の人や知人、友人などに教えたり伝えたりしましたか。

図5

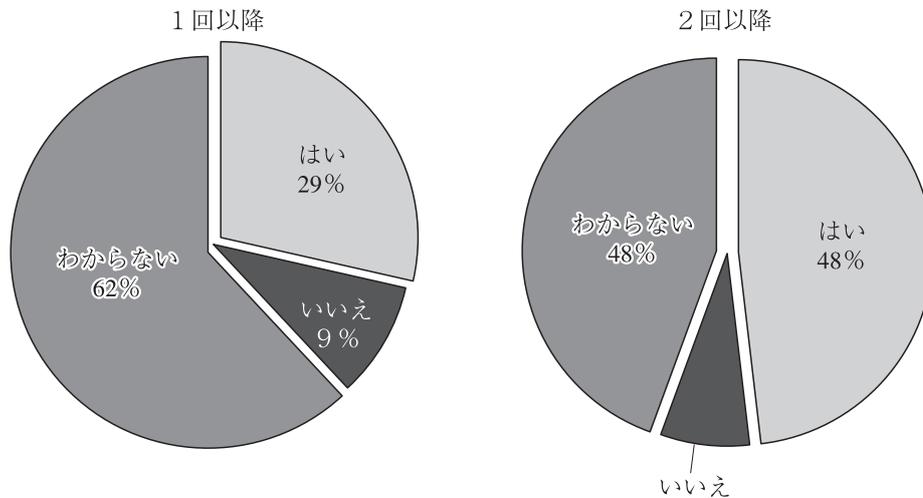


Q 講座に参加することで、家庭や地域で、ある程度の看護や介護ができるようになると思いますか。

るとした率が高いことや、自由記載から医師をはじめとする医療の専門スタッフから直接学ぶことや、繰り返し参加することが家庭看護を実践することへの自信につながるとうかがえた。今後も継続して参加することで正しい家庭看護や介護が実践できるようになり“おうちナース”として家庭や地域で活躍できるようになるのではないかと期待している。

そのほか、この講座に参加してみて講師をした職員や職種、チームの存在をはじめ知ったという参加者の声が多くあり、おうちナース講座のねらいとしての効果があったといえる。

図6 図5の参加回数別



また、講座終了後に参加者から、「うちの職場にきて同じような話をしてほしい」と、職場や自治組織に招かれて話をする機会が得られ、当院の派遣型健康教室である「地域に飛び出す！雲南病院出前講座」などの健康事業活動につながり、地域への広がりにも効果があったと感じている。

課題と今後の展望

“おうちナース”として、家庭において習得した知識を必要時に活かすことができ、ひいては地域に正しい健康情報を伝えることができるキーマンを発掘、育成していく目的で行った「おうちナース講座」であるが、取り組みをはじめて6年が経過し、見直すべき課題もいくつか出てきた。

40歳代以下の若い世代や男性の参加率が低いことは、今後の健康長寿を目指す中では大きな不安材料である。参加しやすい曜日、時間帯の調整や若い世代が関心を持つ様な講座内容にするなど、家庭看護に関心をもってもらうための工夫をする必要がある。

また、「おうちナース講座」の参加者は健康意識が高い人が多いことから、特定健康診断やがん検診を講座当日に予約できるようにしたり、家族や地域の人に対して検診等を普及してもらったりと、地域の特定健

診やがん検診の受診率向上にもつなげていきたい。そのためには市の保健師等と連携を図り、保健行政の立場からも地域の健康課題を盛り込んだ講座を企画・提供してもらうなど、協働していきたい。

そして、地域包括ケアシステムにおいて重要な位置づけとされ、当院でも近年とくに力を入れている在宅医療について、その普及に向けての理解がより深まるような講座も積極的に行っていきたい。

最後に、これまでは院内での開催のみであったが、より幅広い層への啓発を図るために、時には「出前講座」の形で、積極的に地域に出ていくことも今後の大きな検討課題である。

最後に

本講座は一次予防のみならず二次、三次予防までの意義と実践力を地域に植え付けるための企画であり、とくに当地域のような医療資源の限られた地域では今後ますます力を注いでいく必要がある。

今後も家庭や地域の健康を守るための“おうちナース”を増やすため、また、地域の医療を守る役割の当院が住民から身近な存在として親しまれ、信頼してもらえるためにも、この講座を続け発展させていきたい。