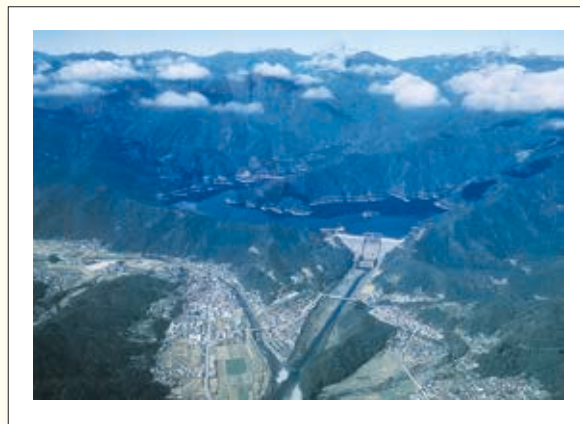


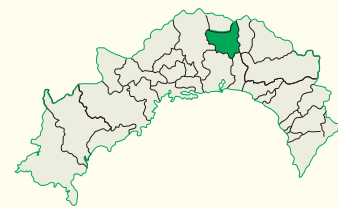
土佐町フィールド医学 10年のあゆみ



土佐町



土佐町フィールド医学 10年のあゆみ



発刊のことば



土佐町長 西村 卓士

人づくり、町づくりにはまず、健康づくりとして、平成16年にフィールド医学がスタートして10年が経過いたしました。土佐町でも少子高齢化の波はとどまらず、人口も減少し高齢化率は平成25年9月末で41.1%と年々高くなってきました。また一人暮らしなど高齢者世帯も増加し、高齢者がいかに自立して住み慣れた土佐町で生活していくことができるかが、大きな課題となりました。さらに第2期介護保険計画では、保険料の基準単価が県下で一番高くなったため、どうすれば高齢者が元気で生きがいをもって生活をし、健康寿命を延ばせることができるかを考えました。

平成15年、町長就任と同時に土佐町出身の矢野昭起先生の紹介により、京都大学医学部の松林公蔵教授、東京女子医科大学 大塚邦明教授に出会い、フィールド医学に取り組むことができたことは、土佐町の健康づくり施策の大きな転換期であったと言えます。

今年10周年を迎え、これまでの取り組みにより、住民自らが健康や介護予防の重要性また生活の質の向上（QOL）について考えることができるようになりました。

毎年、8月のご長寿健診には300名程度の受診があり、高齢者は健診で先生や学生さんに会うのを楽しみにしています。健診だけでなく、健診スタッフと交流することで、元気をいただいているようです。

また、地域にあっては、社会福祉協議会のご支援により「とんからりんの家」や「あったかふれあいセンター」等を通じて、積極的な活動や取り組みが進められてきたことにより、「自分の健康は自分で守る」「地域で支えあう」という意識が目覚めてきたと考えております。このことにより、県下で一番高かった介護保険料の抑制や、国保の老人医療費の低下等、フィールド医学による成果が少しずつではありますが上がってきたと思っています。

これまで多くの関係機関のご理解ご協力を得ながら、進めてまいりましたが、土佐町として取り組んできた成果を住民の皆さんにもお示しすることができました。今後も健康で元気な土佐町をめざし、より充実を図りながら取り組んでいきたいと思っています。

今回、10年の記念誌を発刊するにあたり土佐町のフィールド医学を支えてくださった関係者の皆様に感謝申し上げますとともに、今後のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

平成26年 3月

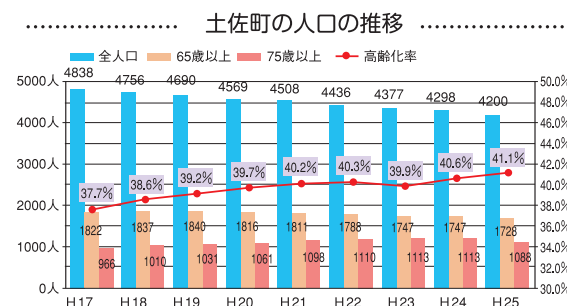


目次

土佐町の概況	1
フィールド医学事業を始めるに至った経緯と目的	1
フィールド医学10年記念に寄せて	2
松林公蔵（京都大学東南アジア研究所教授）	
大塚邦明（東京女子医科大学名誉教授）	
フィールド医学事業に関わって（フィールド医学への思い）	4
仁井田作太郎（土佐町前副町長）	
山下真次（土佐町元保健福祉課長）	
和田富雄（土佐町前社会福祉協議会会長）	
フィールド医学事業から見えるもの	10
フィールド医学協力者の声	15
山下秀雄（土佐町社会福祉協議会会長）	
矢田泰蔵（土佐町老人クラブ会長）	
西村富美子（土佐町食生活改善協議会会長）	
川田喜美子（土佐町健康づくり婦人会会長）	
澤田美恵子（とんからりんの家代表）	
フィールド医学健診参加者の声	17
フィールド医学健診参加学生の声	18
今後の展望	19
フィールド医学10年の年表	20
関係機関名簿あとがき	26



土佐町の概況



土佐町は四国の中央に位置し、四国の水がめ・早明浦ダム湖で全国的に広く知られるとともに、町内には豊かな水と緑の自然環境や嶺北材、土佐あかうし、減農薬米などの良質米や棚田の景観、れいほく八菜や果樹などの多様な特産品、歴史的資源、やまびこカーニバルやブラックバス釣りの全国大会などのイベントなど、人を呼びこむ観光交流資源を多数擁しています。

人口は緩やかな減少傾向で推移しており、平成25年では、4,200人となっています。全人口の減少幅に比べ、65歳以上の人口減少幅が少ないため、高齢化率が次第に高くなっています。65歳以上人口は減少してきていますが、65歳以上人口に占める75歳以上人口は、8年間で約100人増えています。

フィールド医学事業を始めるに至った経緯と目的

平成15年、土佐町出身の矢野昭起医師が土佐町の現状を知りたいと来町され、当時の保健福祉課の課長補佐、係長、地域包括支援センター、社会福祉協議会で対応しました。土佐町の介護保険の現状及び住民健診の受診状況、地域活動の状況などを話し合いました。その中で、矢野医師から現在関わっている北海道浦臼町でのフィールド医学健診について紹介がありました。町長にも強く取り組みへの勧めがあり、当時の山下真次保健福祉課長、吉村雅愛係長、谷脇康子保健師、山首尚子社協コーディネーター、西村佐枝子介護福祉士が浦臼町へ視察を行いました。浦臼町での高齢者健診の取り組みに感銘を受けました。また、その場で京都大学松林公蔵教授、東京女子医科大学大塚邦明教授と出会えたことで、土佐町のフィールド医学への取り組みにつながりました。

土佐町は人口の減少に伴い高齢化も進み、一人暮らし高齢者や高齢者世帯も増加してきました。フィールド医学の概念は土佐町での高齢者対策の目的と一致し、住民にも理解を得ることができました。

フィールド医学では病院での臨床医学と違い、住民の生活を見て、住民と一緒に在宅生活を続けられるように考えることです。高齢になっても住み慣れた地域で元気に生活していけることをめざして、土佐町のフィールド医学はスタートしました。

平成12年に介護保険制度が施行されましたが、第2期介護保険計画（H15～17年度）において土佐町は介護保険料が県下で1位と高額になり、住民負担も大きくなってきました。一人暮らし高齢者及び高齢者世帯も増加してきましたが、住み慣れた地域で、自立し、生きがいをもって生活していけることは誰もが願うことです。

フィールド医学では健診や健康教育を通して健康づくり、介護予防、生きがいづくりの視点から、健康意識を高め、住民自らの健康は自分で守り、共に支えあう町づくりを目指すことを目的とします。



フィールド医学10年記念に寄せて

フィールド医学 10年記念に寄せて

京都大学東南アジア研究所

松林 公蔵



土佐町ご出身の矢野昭起先生とのえにしによって、2004年から始まった「土佐町フィールド医学」は10年を迎えました。

土佐町のあり方は、2050年の日本全体の鏡となります。超高齢化、人口の縮小、産業構造の変化、しかし、そのような社会でいかに人々が助けあって幸せに暮らし、将来につなげるか、「土佐町フィールド医学」は、ひとつの町の事業を超えて日本の将来に大きなメッセージを送っております。

高齢者にとっては、可能な限り住み慣れた地域において、その人らしく自立した日常生活を営むことが望ましい。このような考え方は、近年、欧米でも賛同を受け、“Aging in Place”という高齢社会のひとつの目標となりました。土佐町では、フィールド医学と時間医学、「地域包括ケア」が一体となって、これまで大きな成果を上げてきました。高齢者の日常生活機能の向上、生活習慣病の早期発見と改善などこの10年間の取り組みは、ひいては医療費の抑制にもつながり、2010年には土佐町の女性の平均寿命は県下第一位となりました。

100年前に創作され今日まで歌い継がれている旧制第一高等学校寮歌の一節：「花咲き花はうつろいて、露おき露のひるがごと、星霜移り人は去り、舵とる船師（かこ）は変わるとも、わがのる船はとこしえに、理想の自治に進むなり」

という箴言を、それぞれに私がかかわった地域、すなわち高知県香北町、北海道浦臼町、ライフイン京都、そして今回の土佐町もそうですが、フィールド医学の筋目の10年を迎えたとき、私は常に胸にいたします。

「年々歳々花あい似たり、歳々年々人同じからず」、しかし、時代に応じた改変を行いながらも、その精神の継承・継続が重要ということでしょうか。

フィールド医学10年記念に寄せて

フィールド医学のこれからの使命と期待

東京女子医科大学 名誉教授

大塚 邦明



これまでの10年の歩みをふりかえりつつ、これからの使命を考えてみましょう。

ご長寿健診では、75歳以上のご高齢の皆様と膝を交え、一緒に健康のあり方を尋ねてきました。そして時間医学健診では、40歳以上の住民の皆様と、高血圧治療の進め方について、お一人お一人の健康への取り組みのあり方を模索してきました。一日だけ、結果報告会にうかがうことができず、他の先生に代行してもらいましたが、その他の皆様とは、どの方とも、お一人に30分くらいの時間をかけて、じっくりとお話し合いができました。このような健康相談は、めったにあるものではありません。私にとりましても宝物です。これまでの10年の歩みをふりかえってみれば、土佐町は、全国でもトップクラスの、「健康村」を築きあげたのではないのでしょうか。

現在の医療は、好き嫌いを問わず、数理統計学のデータによって築き上げられた医学（EBM）にそって実施されています。私はこれは砂上の楼閣だと思っています。一番大切なことは、統計医学ではありません。お一人お一人の健康状態を、じっくりと眺めることです。皆様ご自身と、私どもとで、十分に話を交わし合うことこそたいせつです。

土佐町ではそれができました。それこそ、私がこれまで求め続けてきた医療です。このような健康相談のかたちが、これからも続けられますよう、願っています。

人は朝になると目が覚め、夜が来ると眠くなります。この規則的な一日のリズムを作り出しているのが生体時計です。生体時計は、自律神経を整え、健康を維持しています。しかし、今の世の中は、インターネットやスマートフォンなど、コミュニケーション手段の発達が災いし、私たちは、生体リズムが乱れやすい環境に、常に、曝されています。生体リズムが乱れると、病気になることが報告され、高血圧、肥満、高コレステロール、糖尿病、骨粗鬆症、不眠、抑うつ、早期老化、発がん等をもたらすといわれています。

生体リズムを正しく保つための3つの要素は、朝の光、夜に分泌されるメラトニン、そして規則正しい食事（なかでも朝食）です。昼は明るい環境で生活し、夜は真っ暗な環境で眠ることが秘訣です。生体リズムに注目したこの医学が、時間医学です。

日本の町や村で、時間医学のことを最もよく知っているのは、土佐町の皆様だと思います。どうぞ誇りを持ってください。

皆様は、日本に先駆けて土佐町独自の「健康村」を築き上げました。まずは大成功です。これからの皆様の使命は、「自分で自分の健康を守ることができる町」を創り上げることだと思います。何もかも医師団に頼るのではなく、ご自分でご自分の健康を守る術を身につけて戴きたいと願っています。わたくし、何でもお手伝いいたします。どうぞお声を掛けてください。

フィールド医学事業に関わって (フィールド医学への思い)

フィールド医学への思い

前土佐町副町長
仁井田 作太郎



「フィールド医学」、聞きなれない言葉に接してから早くも十年が経過。今では、すっかり定着し感慨深いものがあります。

高齢化社会を迎え、それぞれが様々な環境のなかで生きる人々の健康を、生活の質を保ち、向上させながら、フィールドからアプローチするという考え方に大変な新鮮さと感動を覚えたものです。

人は、誰しも長寿を、しかも健康でありながら人生を終えたいと願っています。ただ、どうしても、「寝たきり」の時があり、それを如何に予防出来ないかとする理念に、わが町にもこの取り組みは必要であると実感しております。

夏の暑い最中、実施される長寿健診。その日の健診後も、宿舎において、ゼミナールを実施し研鑽されている先生方や学生達の昼夜をいとわない努力が、今もずっと続けられていると思いますが、その真剣な態度に改めて感服するものです。

こうしたたゆまぬ姿勢のおかげであると言ってもよいでしょう。自分の健康を自分で見つめなおすという、健康に対する意識が大変高くなってきていると思います。

「フィールド医学」と「食・農」との連携が一層深まり、健康な長寿社会を目指し、さらに発展することをご祈念申し上げたいと思います。



フィールド医学事業に関わって (フィールド医学への思い)

フィールド医学に寄せて

元土佐町保健福祉課長
山下 真次



フィールド医学を振り返ると、平成15年8月北海道浦臼町を訪問し、フィールド健診を視察させて頂いた時、初めて松林、大塚両先生にお会いし、この健診の目的など説明いただいた時のことがまず頭に浮かびます。

当時県下一高い介護保険料であった我町には、何としても導入したい取り組みでした。京都大学・東京女子医科大学は、新たに発生する日程の調整など全てクリアしてくださり、平成16年度より開始いたしました。

その後の健診の内容、取り組み等は、皆さんご存知のとおりです。この成果は、高齢者医療費や介護保険料の推移、又他町村との比較でも評価できるのではと考えます。

今後も、健診で得られたデータを基に新たなフォロー事業等をさらに進化させて、フィールド医学の基本精神でもある「住み慣れた地域で自立した生活」を共に喜びあう、健康長寿の町づくりが、より発展することを期待いたします。

健康で老いることこそ宝

前土佐町社会福祉協議会会長
和田 富雄



フィールド医学健診10年おめでとうございます。人生健康で老いることこそみんなの願いです。そのため日頃から自らの健康管理こそ重要ですが、でもそれだけでは不安です。プラス、フィールド健診でその願いが叶います。

一週間の血圧測定や糖負荷測定はその健診によって自分が気づいていない病気が発見でき、それによって早く対処することができました。このような気づきはこの健診によって多くの方が経験されて予病の対処ができたことと思います。先に厚生労働省が発表された平均寿命で女性県下第1位、男性第3位とその成果に表れています。そして何より町民のみなさんが健康により関心をもち、管理する心ができたことが大きな成果であろうと思います。心配されます認知症の増加もより早い対応が必要です。関係者で構成されております“あじさいネットワーク”の輪を充実していきましょう。そしてみんなが健康で老いる人生をおくることこそ私たちの努めです。

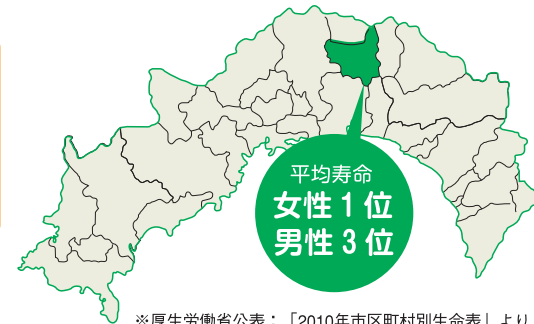
多くの関係者のみなさんのご労苦に感謝いたします。ありがとうございました。

平均寿命と健康長寿への効果

土佐町の平均寿命（2010年）※

女性 87.9歳 高知県内で第1位
男性 79.5歳 高知県内で第3位

（10年の伸びは女性が2.2歳、男子が2.3歳）

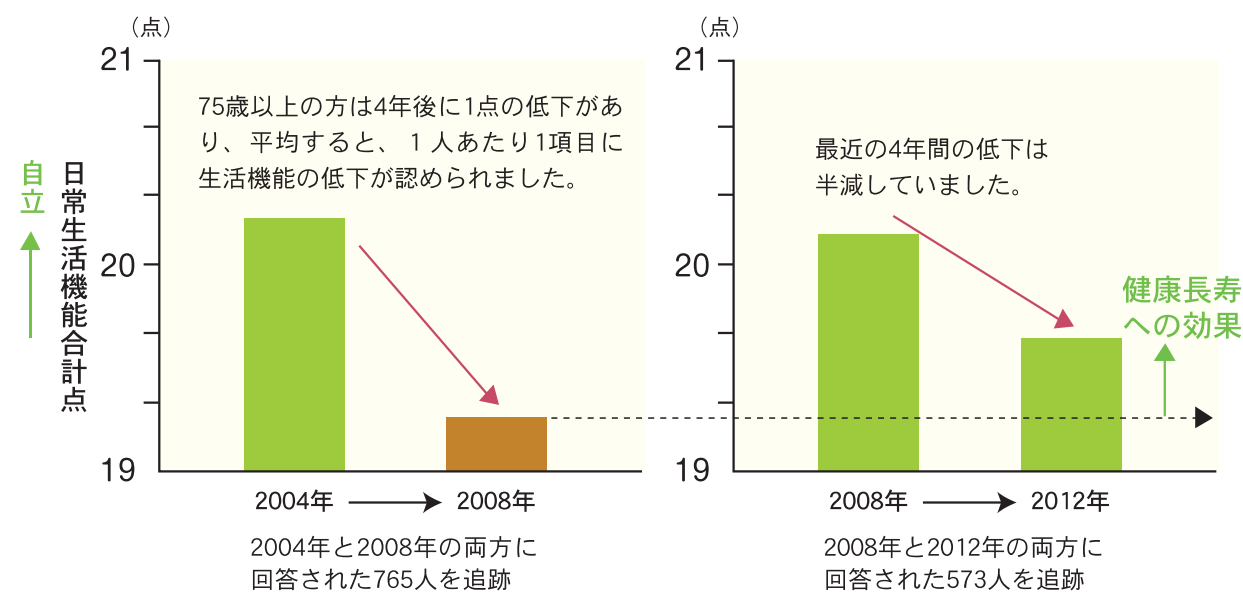


日常生活の自立が、健康長寿の基本です

基本的日常生活機能



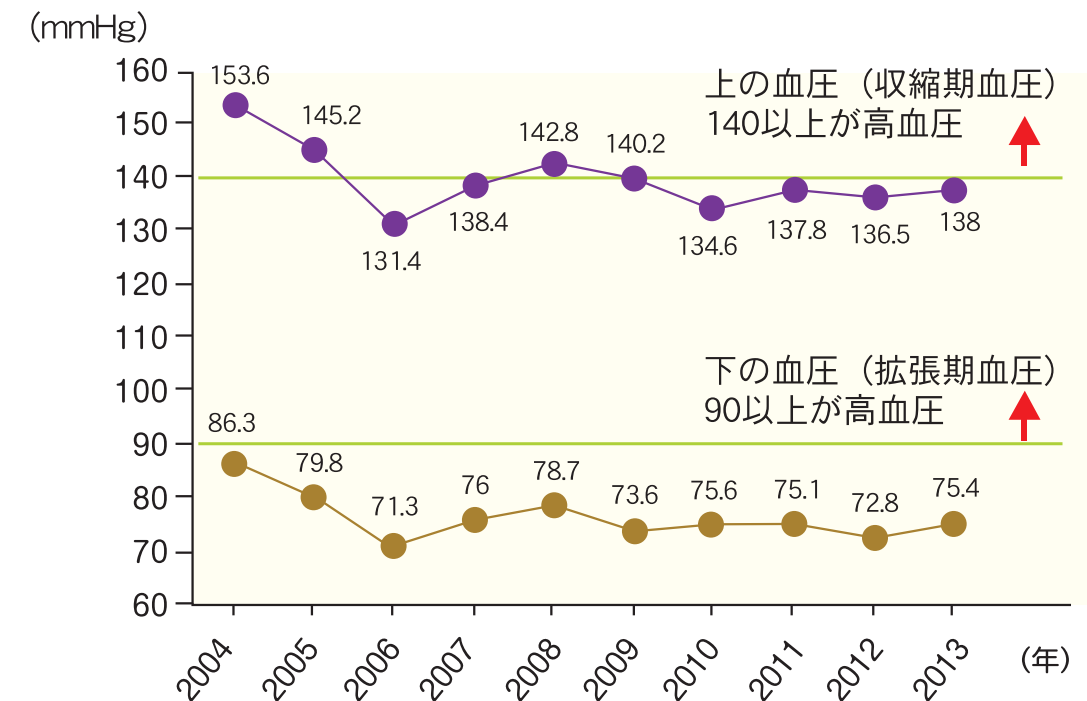
上記7項目の合計点を日常生活機能（21点満点）として評価すると、フィールド医学を始めた前半の4年間（2004年-08年）に比べて、最近の4年間（2008年～12年）では、加齢に伴う生活機能の低下が半減し、健康長寿が維持されていました。（75歳以上高齢者、問診表の結果より）



最近の4年間の回答者の80%もの方が前半にも回答されていました。
 フィールド医学を継続した効果が問診票でも確認されました。

血圧が良くなりました

ご長寿健診受診者の平均血圧値の経年推移



参加者 = 306 299 274 251 294 318 332 304 301 282 (人)

2004年度のご長寿健診受診者の平均血圧値は、154/86mmHgでしたが、2013年度には、平均血圧値138/75mmHgと明らかな改善がみられます。



ご長寿健診での血圧測定の様子



時間医学健診の重要性

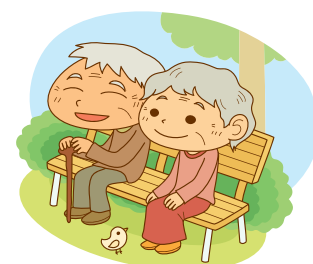
血圧や体温をはじめとして私たちのからだの働きには、24時間を周期とするリズムがあり、生体リズムと呼ばれています。

生体リズムには、1日のリズムの他にも、1週間や1か月、そして1年のリズムがあります。このリズムをつくっているのが「体内時計」です。体内時計の中にある時計遺伝子が、生体リズムをつくりだしています。

血圧は昼に高く、夜に低くなります。そのため高血圧を正しく診断し上手に治療するには、その24時間の測定が必要です。脳卒中や心筋梗塞の引き金になるのが、朝の高血圧です。英語で、モーニング（朝）サージ（強い上昇）と呼ばれています。

時間医学健診では、7日間、連続して24時間血圧記録を行います。その理由は、モーニングサージは、月曜日に一番大きくなるからです。7日間記録すれば、1日のリズムとともに1週間のリズムまで調べることができます。

それでも、1か月や1年のリズムまでは調べることができません。そこで7日間の血圧記録の後に、30日間の家庭血圧を測定しています。これで1日のリズム、1週間のリズムとともに、1か月のリズムがわかることになります。



時間医学健診実施説明会

時間医学健診の流れ



昼間は30分毎、夜間は1時間毎に自動で血圧を測定します。測定された血圧値は、この器械の中に自動で記録されます。



近年、様々な研究により、生体リズムの乱れが、いろいろな病気の原因であることがわかり、なかでも高血圧や糖尿病等の生活習慣病の原因であることがわかりました。

骨粗しょう症や癌まで、その原因は生体リズムの乱れでした。

体内時計が狂うと、自律神経や免疫系が乱れてしまい、病気になってしまうのです。

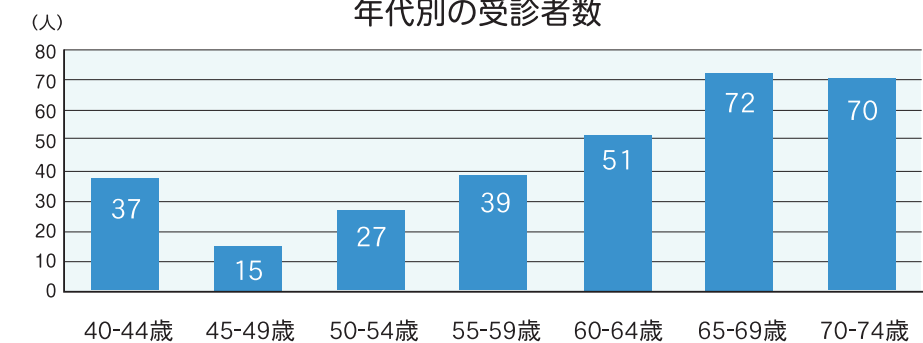
時間医学健診の結果から、時間医学健診を受診された方の生体リズムは乱れていないことがわかりました。

時間医学健診受診状況

時間医学受診者の推移

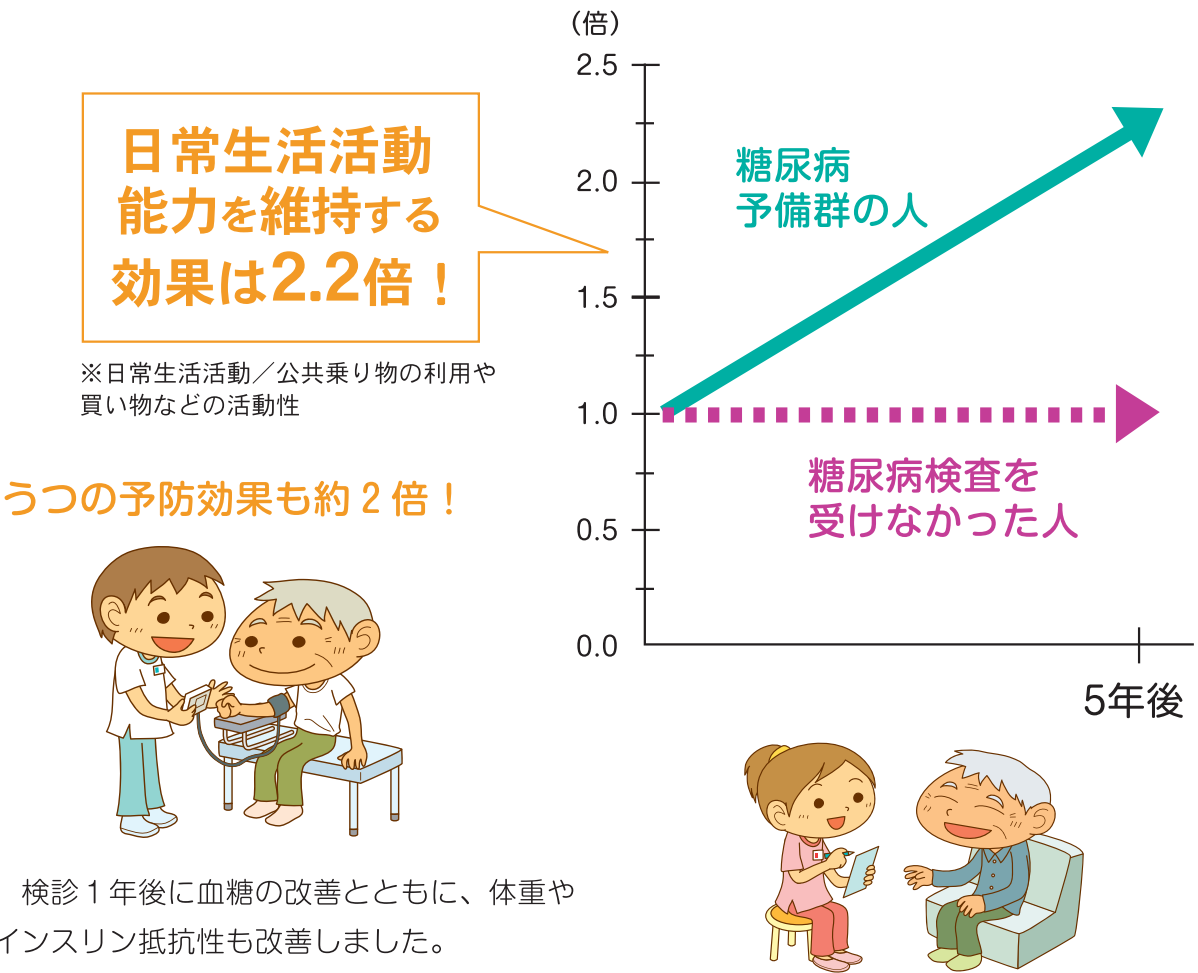
年度	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	合計（延）
受診者数	47	39	36	29	26	26	18	29	34	27	311

年代別の受診者数

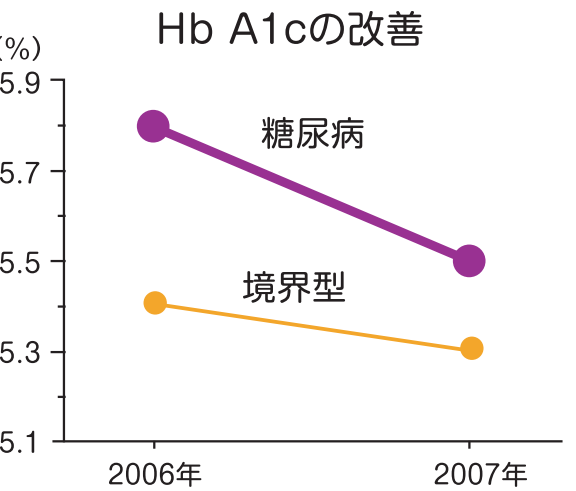


生活習慣病への効果

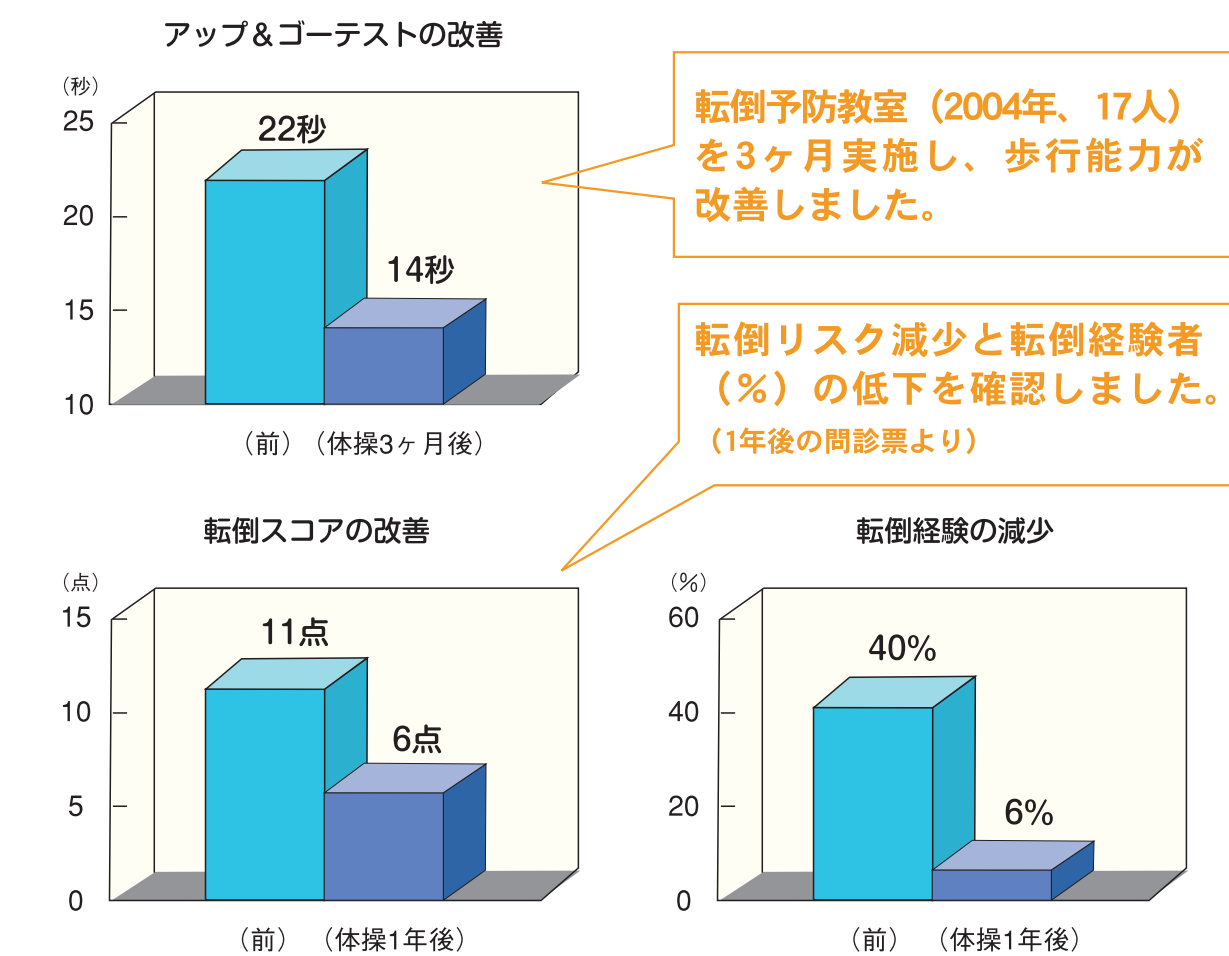
ご長寿健診では、糖尿病予備群など生活習慣病を診断し、生活習慣指導を受けることができます。健診は受診や治療、正しい健康管理につながります。



検診1年後に血糖の改善とともに、体重やインスリン抵抗性も改善しました。



「てくてく体操」の効果



転倒予防教室 (2004年、17人) を3ヶ月実施し、歩行能力が改善しました。

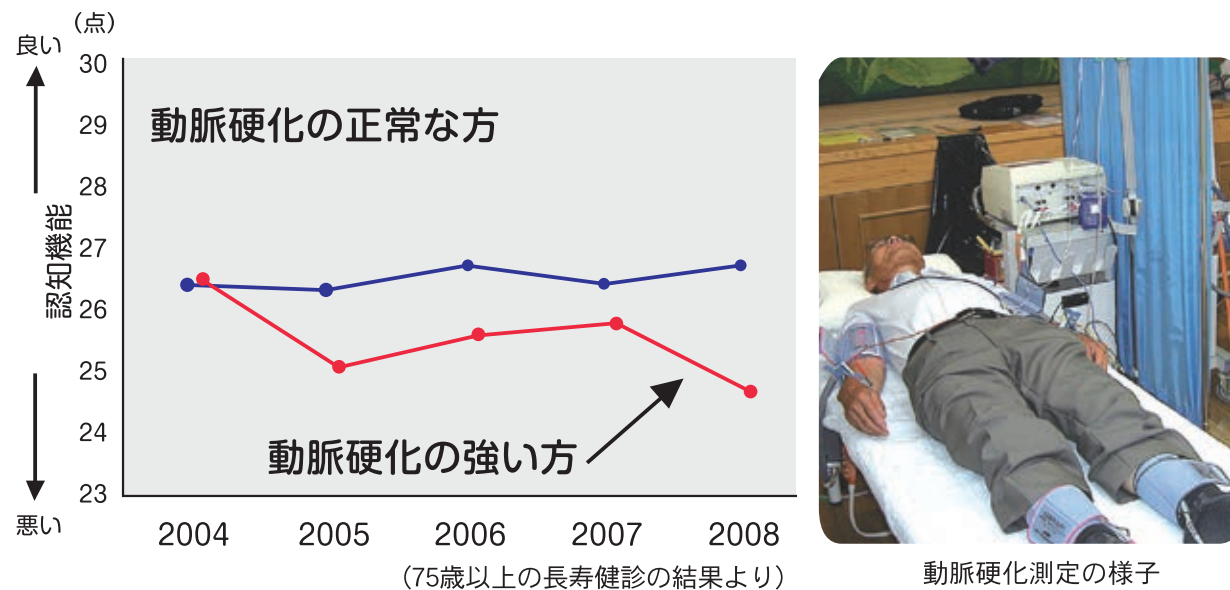
転倒リスク減少と転倒経験者 (%) の低下を確認しました。(1年後の問診票より)



とんからりんの家の参加者についても、転倒リスクの改善と日常生活機能の維持効果を認めました。(2006～2008年の2年間毎月参加された52人を非参加者と比較)

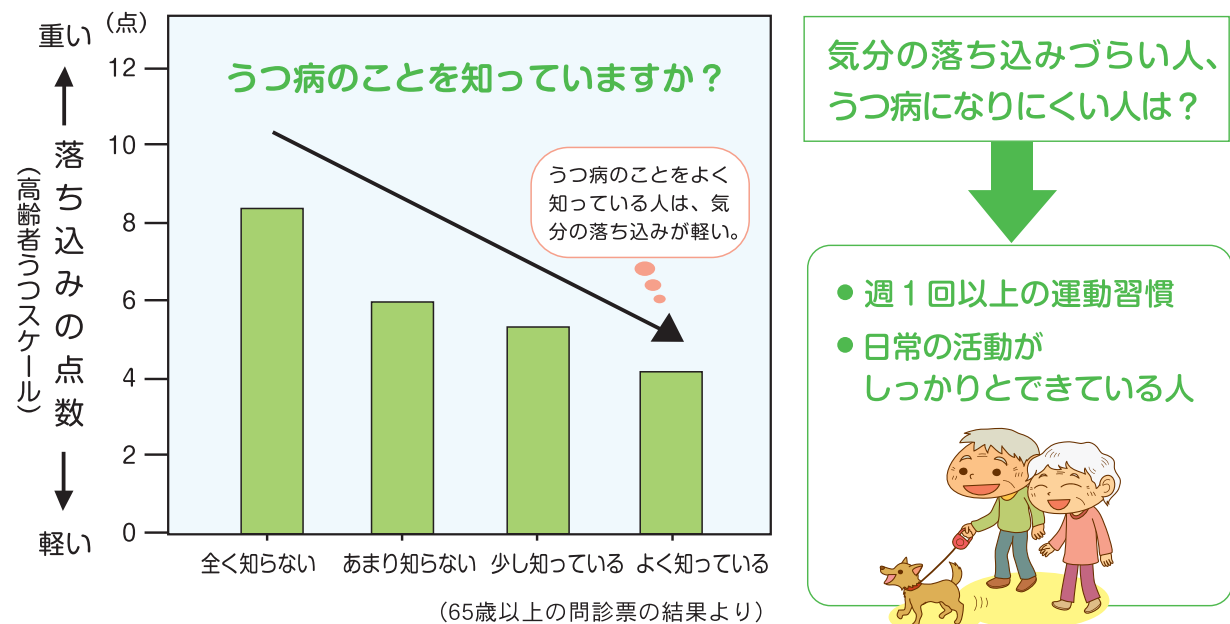
動脈硬化と将来の物忘れ（認知機能）

動脈硬化の強い方を4年間追跡すると、将来の物忘れなどの認知機能の低下が強いことがわかりました。



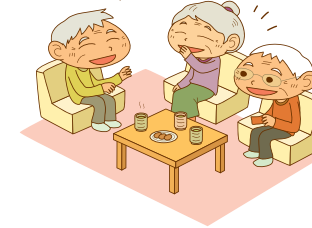
うつはごく身近にあることがわかりました

65歳以上の問診票では、土佐町高齢者の10人に1～2人が気分が落ち込んで、うつ病の可能性がわかりました。また、ご長寿健診でもうつの診察を行い、うつのことを知ってもらいながら重症化の予防に取組みました。

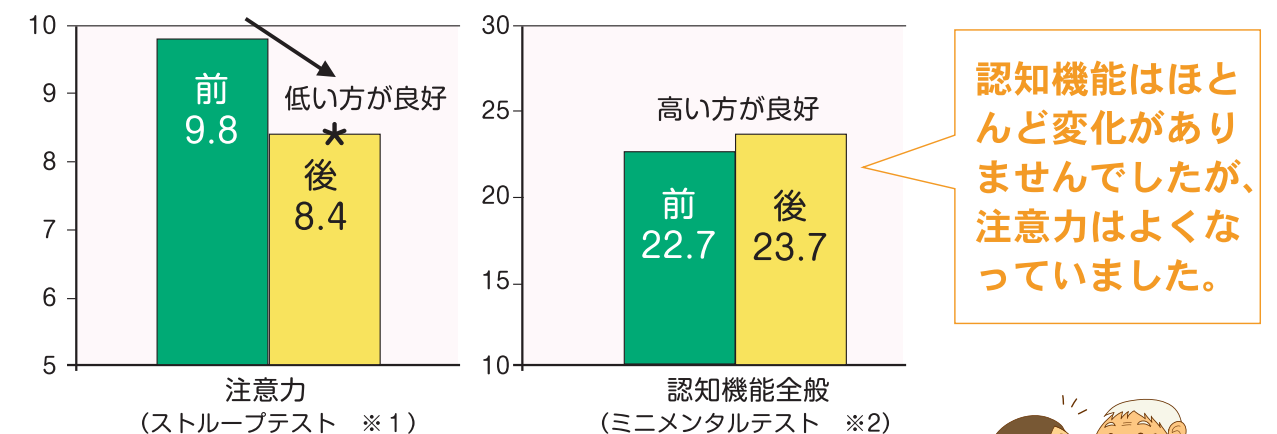


回想療法の効果

回想療法とは、昔のことを思い出しながら語り合ったり、実際にすることで、抑うつ的な気分の改善、認知機能の維持などをめざす療法のことです。



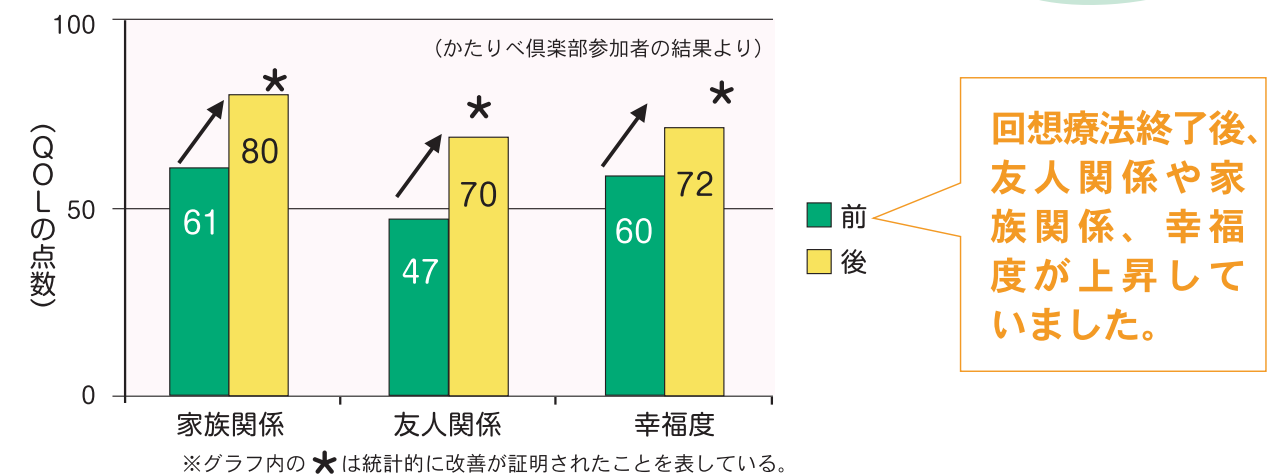
回想療法による、注意力の改善



※1 認知機能スクリーニング検査のひとつ
 ※2 認知症のスクリーニングテストで、11項目の言語性と動作性のテストからできている
 ※グラフ内の★は統計的に改善が証明されたことを表している。



回想療法による、人間関係や幸福度の改善



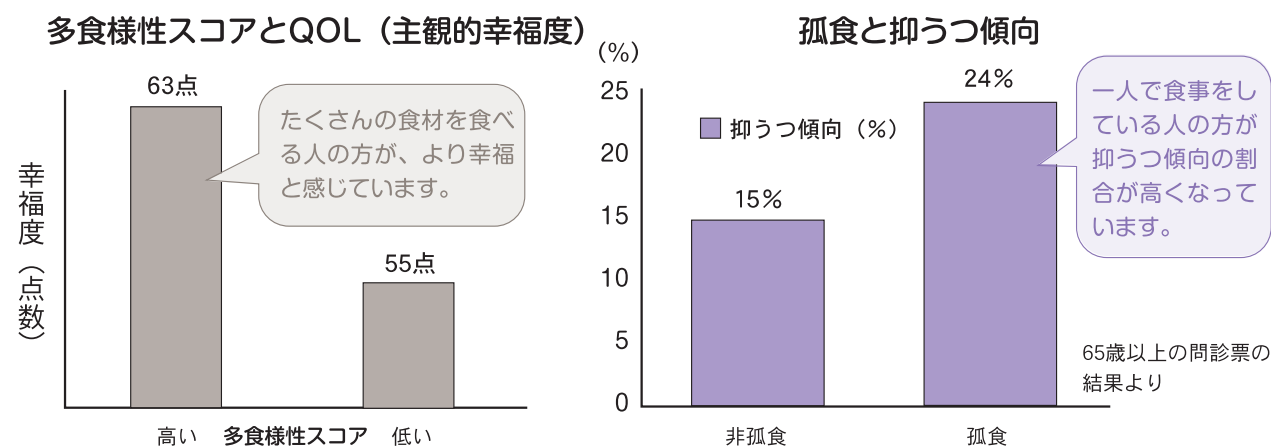
※グラフ内の★は統計的に改善が証明されたことを表している。



土佐町の文化継承にもつながっています。地域のつどいでも応用しています。

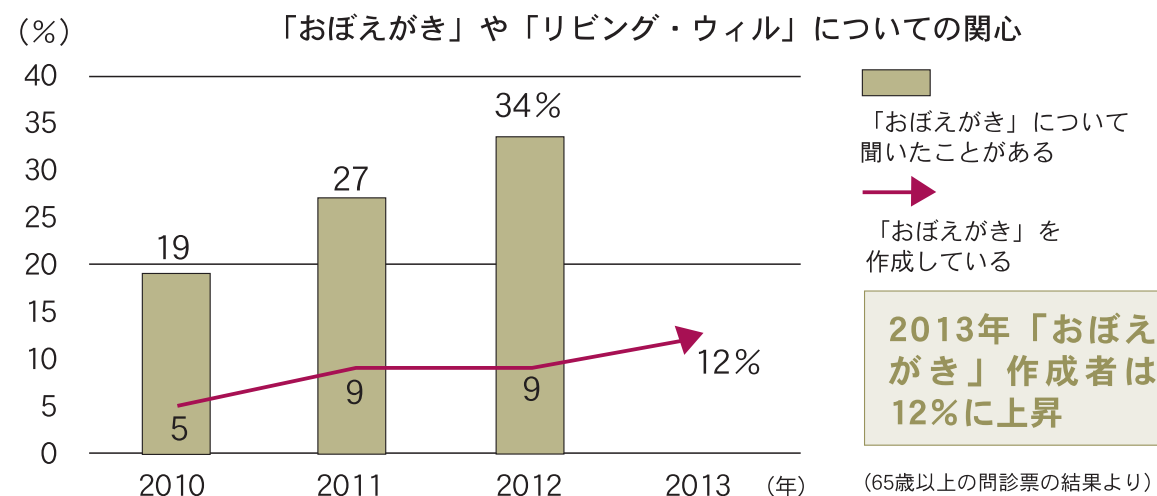
食の多様性と孤食について

土佐町では高齢者の3人に1人が、独りで食事をとっています。家族と同居している方でも5人に1人が、独りで食事をしています。



ぜひ、家族や友人と一緒に食べる機会を作ってみてください。心理的健康度や豊かな栄養摂取に効果があります。

「おぼえがき」の重要性



「おぼえがき」は人と人のつながりを深める大きな力をもっています。

豊かなケアを実践するためにはどのように「おぼえがき」をかき、どのようにつかうのがよいのか、「もしものときのために」ご家族や親族の方々と一緒に考えていきましょう。

「フィールド医学事業から見えるもの」詳しくは、土佐町ホームページをご参照ください。



<http://town-tosa-kochi.jp/>

フィールド医学協力者の声

フィールド医学10年の節目を迎えて

土佐町社会福祉協議会 会長

山下 秀雄



京都大学・東京女子医科大学・高知大学医学部の医師・学生の皆様のご支援のもと、「フィールド医学・時間医学」が10年の節目を迎えられましたこと心よりお喜び申し上げます。

「これからは住民の健康づくりが重要である。」と西村町長が力強いご決断で政策の柱に据え、まさに住民・大学・行政・社協が一丸となって歩んだ10年であったと感じております。

先生方には、情熱と愛情に満ちたご指導をいただきましたお蔭で、住民の健康づくりに対する意識変革は目覚ましく、「検診が楽しみです」「お蔭で好きな旅行や畑作業ができる」などの声があるなど、フィールド医学によって、健康づくりと住民の福祉（幸せ）が着実につながっております。

振り返りますと、10年前に先生方が手掛けた先進地北海道浦臼町の視察に、社協職員も同行させていただきましたことは、その後の健康づくり事業の展開において健康福祉課と社会福祉協議会の連携をより強固なものとするきっかけとなりました。

更に、老人クラブ活動における健康づくり事業等と連携し、健診から予防運動、生活改善への活動が高まってきました。また、とんからりんの家を健康づくり活動のモデルとして、あったかふれあいセンターでの予防運動や学習活動が町内に広がりました。これらはトレーニングサポーターやヘルスメイトの皆様など多くのボランティアの活躍があってこそその成果であり、活動を支えていただいたボランティアの皆様に心から感謝申し上げます。

このように社会福祉協議会は健康づくりと地域福祉を融合し、あったかふれあいセンターを拠点として認知症予防・転倒予防、見守り活動等を展開してまいりました。

「継続は力なり」ご尽力を賜りました関係者の皆様に心から感謝し、この絆を大切に更により大きく育てていかなければならないと決意を新たにしております。「やっぱりここにおいてよかったねえ」と言える福祉の町を目指して、住民の皆様と共に地域福祉推進に邁進してまいります。今後ともご指導を宜しくお願い申し上げます。

フィールド医学10年に寄せて

土佐町老人クラブ連合会 会長

矢田 泰蔵



この度「フィールド医学10年のあゆみ」記念誌発行にあたり、老人クラブを代表して今日までの10年の長きに亘り継続して下さった関係者の皆様方に心から感謝申し上げます。

私達多くの高齢者は、このフィールド医学によって土佐町の平均寿命が大変延びたものと思われまます。これからも是非継続をお願いいたします。

今、高齢化の進行の中で、地域の現状は、高齢者の一人世帯が大変多くなっています。私達も組織を上げて見守り活動を展開しているところでありまます。家庭で孤立することなく、地域社会と交流することによって、より充実した健康づくりを行うことができます。積極的に地域社会の活動に参加することで、健康づくりはより楽しくなります。

毎年フィールド医学健診中に実施しております先生やスタッフの皆様方との交流会も、年々密度の濃い交流が進んでおりまして楽しい一夜となっております。これからも是非継続していければと思います。よろしくお願いいたします。