

フィールド医学協力者の声

フィールド医学に関わって

土佐町食生活改善推進協議会 会長
西村 富美子



「継続は力なり」の言葉通り、10年目を迎え、ご長寿健診の成果が見えてきました。手厚いサポート体制は、高齢者の心を動かし健康意識が高くなり、元気な高齢者が増えてきていることは、長寿プランの前進と云えると思います。

さて、協議会がフィールド医学と関わったのは、全国に先駆け高齢者の糖尿病の負荷テストをすることになり、減塩の具だくさん味噌汁を中心とした朝食の提案に協力したことでした。しっかりとダシを取り具だくさんにすることによって、0.8%以下の薄味でもおいしく食べられることを紹介し、組織の力が役立って良かったと思っています。

「健康づくりの基本は食」と云う事を提唱しながら、町が勧める健康長寿プランと共に、私たち協議会は、活動していきたいと考えています。

フィールド医学への思い

土佐町健康づくり婦人会 会長
川田 喜美子



健康づくり婦人会活動で、県下の多くの方と交流していますと、フィールド医学を中心にした健康な町づくりについて土佐町の取組みを話す機会が多々あります。その都度羨ましがられたり、詳しく聞かれたりします。「え？ご長寿健診って何？てくてく体操？」とか、「山なのに下水があるって光通信も？子育て支援？」そして「とんからりんの家」。

住民に優しい様々な取組みが住みよい町づくりに成果を上げています。

根っこには県に先立って健康長寿に取り組み、フィールド医学で築かれた健康留意の住民意識、支えあう住民活動があります。

毎年フィールド医学報告会でお話を聞きながら、「高齢者が元気だとみんなの活動が活発になる。」を実感しています。フィールド医学事業は土佐町の誇りです。

フィールド医学、ありがとうございます

とんからりんの家 代表
澤田 美恵子



私も高齢者健診に参加させていただく年齢と成りました。受診回数はまだ浅いですが、10年目をむかえ、ご長寿健診の成果が見えてきたことに感動しています。

また「とんからりんの家」を開設して間もなく8年になり、利用者の皆様方の笑顔、元気な姿に励まされて、私達も共に活動に力が入ります。

健診間近になると、誰ともなく「申込みしたかよ」「私も行くつもり」と諸先生方にお目にかかれる事を心待ちに話題にされています。受診することで、自分の体調を知り、いいアドバイスで、より健康を守り暮らせる喜びを毎日楽しみにしている明るく頼もしい先輩の皆様方です。仲間で集い話に花が咲き、ゲームを楽しむために、何事にも変えがたい大切な健診ではと、受診で感じることができました。

超高齢化を迎える時となり、身も心も健康で明日を迎えられるためにフィールド医学は大切な高齢者の健診です。声をかけ合って健診には足を運びたいと思っています。諸先生の皆様方に心より感謝申し上げます。

フィールド医学健診参加者の声

和田 佐登美さん、芙美子さん夫婦

私は山の中の一軒家で住んでいるので、健診で人に会って話ができ楽しいです。先生は私にも分かるように話してくれます。デイサービスにも誘ってもらい行くようになりました。長生きができるということは良いことだと思います。



和田 佐登美さん、芙美子さん夫婦

和田 好野さん

健診を続けて受けることができ、ありがたいです。足さえよければこれからもずっと受けたいです。昨年と比べた結果を言ってくれ、あの時はこうやったと思い出すことができます。お世話になりました。



和田好野さん

亀井 苗子さん

フィールド医学は全国的にみても珍しい取り組みだと思います。フィールド医学のおかげで自分に自信を持って今の生活ができており、この町に住んでよかったとつくづく思っています。自分のことは自分で守っていくということが、健診を受けることにつながっていると思います。



亀井 苗子さん

88歳になるまで元気でいられたのはフィールド医学のおかげです。奥宮先生、松林先生、大塚先生と学生さんたちに会えるのを1年間の間、楽しみにしています。



田岡 晴男さん、光子さん夫婦

田岡 晴男さん、光子さん夫婦

75歳から受けています。健診はいろんな検査があつていいですね。先生に言われたので、精一杯運動を続けるようにしています。体力は毎年落ちゆくけど内臓の方は上等ですと言われて励みになりました。



窪内 良美さん

窪内 良美さん

93歳になりました。学生さんが優しく言ってくれて、みんなかわいらしいです。病院に通ってますが、先生から悪いところがないと言われるのがうれしいです。健診は行けるかぎり受けたいです。

筒井 政利さん、重子さん夫婦

健診を受けて境界型糖尿病ということが分かりました。病院にかかっていますが自分の体のことなので受けています。丁寧に説明もしてくれるので自分の健康について理解が深まりました。お医者さんと学生さんと話ができ交流できるのが何よりいいです。遠いところからはるばる来てくれるスタッフのみなさんに御礼を言いたいです。



筒井 政利さん、重子さん夫婦

フィールド医学健診参加学生の声

「あなた、去年も来た子やね。」

健診の時、土佐町の方とお話しをしていた時に、そう言っていただきました。

土佐町ご長寿健診は、初めて参加させていただいたのが3年前。普段は同じ世代の子としか話す機会が無かったため、土佐町の方々とお話しすることに対し苦手意識を持っていました。今年3回目で、慣れたこともあり、検査などをスムーズに行い、かつ土佐町の方とお話しもたくさん出来て、毎日たくさんの方々にお会いできるのがとても楽しかったです。

(東京女子医科大学 5年)

土佐町での体験を通して、「老い」を「退行」であり恐ろしいと思う感性はひどく凝り固まった都会的なものであると気づきました。土佐町の人々のように老いることをごく自然に受け止めていけるような生き方がしたいと、個人的には考えました。

(京都大学文学部 1回生)

土佐町健診では医学的な知識を学ぶことが出来るのも魅力のひとつですが、やはり一番の魅力は多くの方々と出会い、交流できることにあると思います。土佐町健診に参加したことで、京都大学、東京女子医科大学の先生方や学生、スタッフの方々、土佐町の住民の皆様と交流し、多くの刺激を受けることができました。この気持ちを忘れずに、これからも精進してゆきたいと思います。

(高知大学医学部 5年)

今回の健診に参加させていただけて良かったと思っているのは、様々な方々と出会い、お話できたことです。健診や懇親会で多くのご高齢の方や役場の方、健診スタッフと出会い、土佐町の優しく温かい心を感じることができました。土佐町での1週間をあっという間と感じるほどに楽しみながら、学びながら過ごすことができたことを心から感謝しています。今回の健診で学んだことや感じたことを忘れずに、将来どこかで生かしていきたいと思います。

(東京女子医科大学医学部 5年)

今回のこの高知県土佐町ご長寿健診のフィールド医学では、問診や先生の診察も含め様々な部門で会話をし、また、集まった方同士での対話を通して、その、心の健康が養われていることにもつながっているのではないかと思います。また、食事という点においても、孤食ではなく誰かと食べることが食欲の源になっているというお話もきくことができ、誰かと共にする食事の時間もまた、心のサプリメントとなっているのだと実感しました。

(東京女子医科大学 3年)

健診をするにあたって、私は受診者の方々に隔たりを感じてもらわずに親近感を感じてもらいたいということを強く意識しました。それは私が将来医師として臨床に携わる際も大切にしていきたいことです。松林先生より「口で話すよりも、目で話そう」とのご指摘をいただきました。まだこのご指摘が真に意味するところをはっきりと認識できず、その認識と実践が、この健診で見えたこれからの課題です。この実習では、健診事業そのものだけでなく、先生方や他大学の学生と交流する機会が十分にあり、医学の話から日常の話まで、大いに楽しむこともできました。

(京都大学医学部医学科 2回生)

今後のフィールド医学に期待すること、展望 ～フィールド医学に関わった医師からのメッセージ～

今後のフィールド医学に期待すること、展望

フィールド医学事業で多くの成果をもたらしましたのは、住民の皆様が積極的に努力されたおかげです。「ご長寿健診」では、住民の方とのふれあいにスタッフは喜びを感じ、十分な時間をかけてお一人お一人と納得のいくお話のできたことに充実感を感じてきました。老人クラブの方との交流会では、高齢者の方々のパワーを若者がいただいたくらいです。これらが、住民の方との一体感を築く原動力となりました。その甲斐あって、高齢でも日常生活が元気に暮らせる方が増え、高血圧の改善や糖尿病や予備群の予防につながり、老人医療費の軽減と、県下の女性で土佐町が平均寿命がトップにつながりました。土佐町は、全国でもトップクラスの、「健康な町」を築きあげてきたといえます。この原動力はブータンから訪問した保健省スタッフにも深い感銘を与え、ブータンの高齢者健診にも引き継がれています。ブータンでは、「フィールド老年医学方式」が、ブータン保健省第11次5カ年計画に採択され、数年をかけてブータン全土に普及させることが決まりました。

これまでの知見から、今後のフィールド医学で重要なことは、6つの“D”で始まる、Disease（病気）、Disability（生活機能障害）、Dementia（認知障害）、Depression（抑うつ）、Diabetes（糖尿病）、Death（死の看取り）と、時間医学といえましょう。Diseaseは「病気」です。高血圧、肥満、高脂血症、心臓病、脳卒中などの生活習慣病に対しては、生活習慣の改善による予防効果が期待され、高齢者のみでなく壮年期からの取り組みも重要です。地域の医療機関のご協力を今後ともよろしくお願いいたします。

Disabilityは「生活機能障害」です。てくてく体操などの下肢筋力を保つ運動が生活機能の保持や介護予防に重要です。Dementiaは「認知障害」です。国のオレンジプラン（認知症対策5カ年計画）で重視されている“地域におけるケア”を、土佐町はボランティア組織の充実とともに、日本では先駆けて取り組んできました。今後も、訪問、回想療法、住民ネットワークによる見守りやケアの推進が重要です。

Depressionは「うつ」です。うつ知識の普及、人とのつながりを向上させる工夫、さらに壮年期からの取り組みも重要です。Diabetesは「糖尿病」です。糖尿病や予備群の予防は、認知障害やうつ、生活障害の予防につながるため、病気のうちでも特に重要です。Deathでは、「尊厳ある看取り」が重要です。覚え書きの紹介とともに、元気な時から家族と共に尊厳ある看取りについて考えることは大切です。

「時間医学」においても、土佐町は先進的に取り組んでまいりました。一日のリズムを作り出している生体時計は、自律神経を整え、健康を維持しています。生体リズムが乱れると、多くの病気になることが報告されており、時間医学からの取り組みは今後も非常に重要です。

人と人とのつながりを大事にし、お一人お一人にじっくりと時間をかけて健康相談のできる、フィールド医学を今後も継続していくことに、今後ともお手伝いさせていただきたいと存じます。

(文責：京都大学東南アジア研究所・総合地球環境学研究所 准教授 奥宮 清人)

フィールド医学10年表

フィールド医学10年表

年度 出来事	平成15年	平成16年	平成17年
フィールド医学	<ul style="list-style-type: none">北海道浦臼町フィールド医学健診視察次年度よりフィールド医学事業開始	<ul style="list-style-type: none">フィールド医学開学式（5月20日）ご長寿健診、時間医学健診・健診結果報告会開始	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診に札幌医科大学の協力を得るご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診
ご長寿健診 受診者数		324	316
時間医学健診 受診者数		47	39
フィールド医学講演会		<ul style="list-style-type: none">HealthWatchTosa（ヘルスウォッチトサ）よりよい健康を求めて／講師・大塚邦明元気に老いることをめざして～老年医学とフィールド医学～生活機能の自立のための予防ネットワーク／講師・奥宮清人フィールド（高齢者＋時間）医学を発展させてみんなが幸せに暮らせる嶺北の里造りをしよう／講師・矢野昭起HealthWatch土佐～体内時計のはなし～からだのリズムと病気のリズム／講師・大塚邦明	<ul style="list-style-type: none">メタボリックシンドローム（代謝症候群）について／講師・奥宮清人住み慣れた地域で健康な生活を送るための工夫／講師・大塚邦明今後の「土佐町健康長寿計画」の方向性について／講師・松林公蔵
土佐町の出来事	<ul style="list-style-type: none">13代町長に西村卓士氏就任	<ul style="list-style-type: none">ゲリラ豪雨「さめうら豪雨」で6地区孤立（下瀬戸、黒丸、南川、上津川、下山）	<ul style="list-style-type: none">「ダム湖百選」に早明浦湖が選ばれる。「土佐村」誕生50周年「名高山小学校」スタート
日本の出来事		<ul style="list-style-type: none">「冬のソナタ」ブーム新潟中越地震（10月23日17時56分）	<ul style="list-style-type: none">JR福知山線脱線事故愛知万博開催（3月25日～9月25日185日間）
トピックス		【流行語大賞】 ちょー気持ちいい 【今年の漢字】災	【流行語大賞】 小泉劇場／想定内（外） 【今年の漢字】愛

年度 出来事	平成18年	平成19年	平成20年
フィールド医学	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診ミネソタ大学 ハルバーク教授来町（福祉大会で特別講演）とんからりんの家視察基本健診、ご長寿健診にて糖尿病負荷検査（OGTT）実施ご長寿健診で食生活改善推進員協力（貝だくさん味噌汁で減塩指導）健診実施者の45％に糖尿病予備軍と報告住民組織との座談会	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診糖尿病負荷検査（OGTT）未実施の者を実施ご長寿健診で食生活改善推進員協力（貝だくさん味噌汁で減塩指導）	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診
ご長寿健診 受診者数	447	438	310
時間医学健診 受診者数	36	29	26
フィールド医学講演会	<ul style="list-style-type: none">これまでの土佐町長寿計画の結果報告／講師・奥宮清人Health Watch～未病への取り組み／講師・大塚邦明健康長寿のための町ぐるみネットワークの重要性／講師・松林公蔵健やかな日々を誇りを！／講師・大塚邦明“Self-help in healthcare opportunity and civic duty”健康管理は自分の力で！町の支援のチャンス逃すな／講師・フランツ・ハルバーク	<ul style="list-style-type: none">土佐町フィールド医学の取り組みについて「壮年層からの積極的な取り組みで介護予防を目指しましょう」糖尿病健診をはじめとするメタボリックシンドローム予防への取り組み／講師・奥宮清人、石根昌幸「2007年土佐町長寿健診」病気になるための医学／講師・大塚邦明	 <p>ボタンのテストの様子</p>
土佐町の出来事	<ul style="list-style-type: none">第35回日本農業賞大賞を受賞「とんからりんの家」オープン「みつば保育園」スタート（町内3園を1園に統合）「早明浦ダム湖面利用者協議会」発足「れいほく八菜」全国過疎地域自立促進連盟会長賞受賞	<ul style="list-style-type: none">14代町長に西村卓士氏再選下水処理場「土佐さめうらクリーンセンター」完成	<ul style="list-style-type: none">早明浦ダムの上空での人工降雨実験開始巡回ラジオ体操操～土佐町で5000人林道程野黒丸線開通。着工から37年を経て完成
日本の出来事	<ul style="list-style-type: none">日本郵政株式会社が発足冬季オリンピック・トリノ大会女子フィギュアスケートで荒川静香が金メダル獲得秋篠宮文仁親王に男児誕生	<ul style="list-style-type: none">第1回東京マラソン開催全日空機が胴体着陸（高知空港）新潟中越沖地震郵政民営化スタート年金記録問題発覚	<ul style="list-style-type: none">中国製ギョーザ食中毒問題「特定健診・特定保健指導」を義務化・開始後期高齢者医療制度の対象者（832万人）に対する年金からの天引き開始新宿コマ劇場閉館
トピックス	【流行語大賞】 イナバウアー、品格 【今年の漢字】命	【流行語大賞】 どげんかせんといかん、ハニカミ王子 【今年の漢字】偽	【流行語大賞】 グ～、アラフォー 【今年の漢字】変

年度 出来事	平成21年	平成22年	平成23年
フィールド医学	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診特定健診結果報告会へ協力	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診新潟大学の協力によりご長寿健診で歯科健診実施特定健診結果報告会へ協力	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診ご長寿健診に「幸せの国」ブータン王国より視察新潟大学の協力によりご長寿健診で歯科健診実施特定健診結果報告会へ協力
ご長寿健診 受診者数	319	333	305
時間医学健診 受診者数	26	18	29
フィールド医学講演会			
土佐町の出来事	<ul style="list-style-type: none">土佐町小学校開校（町内5小学校を1校に統合）米粉工場完成（米粉・パン製造販売を始める）中学卒業まで医療費無料化	<ul style="list-style-type: none">「とさ千里」新装オープン「地蔵寺ふれあい笑学校」開校	<ul style="list-style-type: none">15代町長に西村卓士氏再選情報基盤施設整備事業完成土佐町議会音声継開始
日本の出来事	<ul style="list-style-type: none">「新型インフルエンザ流行警戒宣言」発令第45回衆議院議員総選挙で民主党大勝を記した。イチロー19年連続200本安打の新記録	<ul style="list-style-type: none">東北新幹線全線開業石垣島で日本最古となる2万年前の人骨発見	<ul style="list-style-type: none">タレント、間寛平が地球一周アースマラソン完走する東日本大震災（3月11日）福島第一原発・水素爆発などでしこジャパンWカップ初優勝地上デジタル放送に完全移行
トピックス	【流行語大賞】 政権交代 【今年の漢字】 新	【流行語大賞】 ゲゲゲの～ 【今年の漢字】 暑	【流行語大賞】 なでしこジャパン 【今年の漢字】 絆

年度 出来事	平成24年	平成25年
フィールド医学	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診ご長寿健診に「幸せの国」ブータン王国より視察歯科健診結果のより地域での歯科講習（9か所）特定健診結果報告会へ協力	<ul style="list-style-type: none">ご長寿健診・健診結果報告会時間医学健診ご長寿健診に「幸せの国」ブータン王国より視察特定健診結果報告会へ協力
ご長寿健診 受診者数	302	285
時間医学健診 受診者数	34	29
フィールド医学講演会	<ul style="list-style-type: none">豊かなケアに向けた「おぼえがき」の書き方／講師・和田泰三土佐町での高度医療健診を振りかえって／講師・大塚邦明	<ul style="list-style-type: none">土佐町でのフィールド医学健診をふりかえって／講師・松林公蔵
土佐町の出来事	<ul style="list-style-type: none">集落活動センター「いしはらの里協議会」開設役場新庁舎完成（健康省エネ木造庁舎）	<ul style="list-style-type: none">国道439号「石原トンネル」貫通町内下水道整備完了（着工17年目）土佐町の女性の平均寿命87・9才で県内トップ（厚生労働省公表「2010年市町村別生命表」）高齢者向き住宅完成
日本の出来事	<ul style="list-style-type: none">東京スカイツリー竣工食品衛生法により生の牛レバー（レバ刺し）の提供禁止ノーベル生理学・医学賞を京都大学・山中伸弥教授が受賞中央自動車道笹子トンネル天井板落下事故	<ul style="list-style-type: none">富士山が世界文化遺産に登録高知県四万十市で国内観測史上最高気温41・0度を観測2020年夏季オリンピック・パラリンピックが東京で開催決定伊勢神宮、第62回式年遷宮の関連行事すべて終了
トピックス	【流行語大賞】 ワイルドだろぉ～ 【今年の漢字】 金	【流行語大賞】 今でしょ、おもてなし じゃえじゃえ、倍返し 【今年の漢字】 輪

フィールド医学事業の
主な取り組み

ご長寿健診

75歳以上を対象に健康診断を実施し、後日受診者には医師による報告会を実施し健診結果の説明を行っています。

健康長寿問診票

65歳以上を対象に健康や日常生活に関する健康長寿問診票をアンケート形式で毎年実施しています。

時間医学健診

8～9頁参照

介護予防事業について

てくてく倶楽部（H16年度から実施）やかたりべ倶楽部（H17、H18年度実施）など情勢に応じた取り組みを実施しています。

生涯にわたって
健康で安心して
暮らせるまちづくり
をめざします。



写真で振り返る



開講式



ご長寿健診結果報告会



ご長寿健診結果報告会



とんからりんの家にて
ハルバーグ教授御一行が 2006年10月28日に土佐町役場とんからりん
の家を訪問。皆さんと餅まき・てくてく体操を体験されました。



講演会 (2013年)



講演会 (2012年)



講演会 (2007年)



交流会



交流会



交流会

関係機関名簿

大学関係

- 東京女子医科大学
- 京都大学東南アジア研究所
- 高知大学医学部
- 新潟大学大学院医歯学総合研究科
- 総合地球環境学研究所

地域の関係機関

- 医療法人十全会 早明浦病院
- 医療法人 田井医院
- 土佐町社会福祉協議会

地域の組織

- 土佐町健康づくり婦人会
- 土佐町食生活改善推進協議会
- 土佐町部落長会
- 土佐町老人クラブ
- とんからりんの家

編集後記

フィールド医学10年のあゆみをまとめることになり、今まで十分なまとめもできないままでしたが、改めてこれまでの取り組みを振り返ることができました。10年間、取り組んでくることができたのも、住民の皆さんのご理解及び松林教授、大塚教授をはじめ、関係機関の皆様の多大なご支援があつてのことだと思います。今回、皆様からのご協力で原稿もたくさんお寄せいただき、ひとつの節目としての記念誌を無事発刊することができましたこと深く感謝申し上げます。

土佐町役場 健康福祉課



土佐町保健福祉センター

「土佐町フィールド医学10年のあゆみ」詳細版は、土佐町ホームページに掲載しています。

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

土佐町フィールド医学 10年のあゆみ

◆ 発行 土佐町役場 健康福祉課
〒781-3492 高知県土佐郡土佐町土居194
電話 0887-82-0442

◆ 印刷 有限会社 中島出版印刷
〒780-8027 高知県高知市高見町208-11
電話 088-831-8833