

講演 地域活動の紹介「八尾市南高安地区における 循環器病予防対策の実践とその効果」

講師 大阪がん循環器病予防センター
副所長 木山 昌彦先生



八尾市の南高安地区は、高安山に接し、農業が盛んな地域である。八尾市の健診は昭和39年頃から始まっており、市内で一巡したのち、地域住民や地区組織の協力が得られるこの地区で継続して健診を行うこと

になった。当初は受診者数が1,000名程度と伸び悩んでいたため、南高安地区成人病予防会組織を結成し、健診に取り組むようになった。この予防会組織での健診は40有余年となる。予防会は地域住民代表の集まりで、町会長や479の組長も参加している。また、高血圧に関する健康教室の卒業生約300名からなるOB会が存続している。南高安地区では、成人病健診を毎年1～2月の8日間にわたって行っており、平成28年度には、受診者が1,704名となっていた。しかし、昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、受診者は1,000名を下回っている。健診時には、予防会からも多くのスタッフが関わっており、OB会は骨密度の説明やカルシウムを多くとれるおやつを紹介などを行っている。骨密度測定は、毎年10月に実施しており、地元住民が手作りした資料をOB会役員が受診者に示し、骨密度の検査を受ける前に説明を行っている。この他、予防会では、独居老人の食事会や歩く会などの活動も行っている。

健診結果説明会は毎年3月に実施している。健診結果の見方やトピックスを全体に話し、その後の個別相談で、特定保健指導の初回面接ができる体制をとっている。健診の際には、特定健診に加え、食事の頻度調査をほぼ全員に行っており、その結果から、①骨粗しょう症の予防にとって大切なカルシウムが不足気味、②若い人のビタミンCが不足、③コレステロールを下げる食物繊維が不足、④60歳代、70歳代の食べ過ぎなどの課題が見えてきた。また、南高安地区で予防会会員（健診を受けている人）と非会員（健診を受けていない人）を比較すると、①健診を受けている人は脳卒中になる人が少ない、②健診を受けている人は脳卒中の重症者が少ない、③健診を受けている人は歩けるまでに回復している人が多いなどがわかってきた。OB会の会員は、健康意識が高いこともあるが、健康教育を受け活動を続けていること

で、年齢を重ねているにも関わらず、血圧が低下していることがわかった。また、コレステロール値が高い人に集中指導を行うことで、一般指導を行った人と比較すると数値に差が出ている。その後、群を入れ替えて集中指導を行った結果、値はほぼ同じになった。効果を見るため群を分ける時には、入れ替えて同じアプローチを行うことが必要である。

脳卒中や心筋梗塞になった人は、肥満、非肥満に関わらず、高血圧者からの発症が多くなっている。

予防会結成以降、南高安地区全体の脳卒中発生率は、ピーク時と比較し、男性が1/3程度、女性が1/4程度となっている。これら南高安地区での成果は市全体に波及し、隣接市と比較すると、脳卒中発症割合は約3割少なく、医療費は年間2億2000万円の差となっている。入院医療費も抑えられ、市全体で約9億円の削減となっている。また、南高安地区の健診受診率は八尾市全域と比較し10%程度高く、あわせて、高血圧・糖尿病の頻度が少ない。南高安地区では市全域と比較し、全体の医療費が低くなっている。70～74歳では南高安地区のほうが高くなっているが、これは健診結果から受診を促していることで、それが治療につながったのではないかと考える。

南高安地区の最近の健康課題としては、食生活の問題もあげられ、依然として食塩摂取量が多く、菓子類のエネルギーが多い傾向にある。OB会の協力を得て、健診時におやつについて聞き取り、性年代別で分析したところ、男性は40～50歳代ではほとんど間食しないが、60歳代後半で徐々に菓子を食べて出して、70歳代になると食べる量や回数が増え、食べ過ぎが問題となる。どの地域でも言えることで、健診時の啓発活動につなげて欲しい。

最後に、これからの健康管理で大切なことは、自分の健康は自分で守る。そして、みんなの健康をみんなで守るという意識である。ひとりの健康情報は不正確なことも多いため、支えあい、正確な情報をみんなで共有することが大切である。それぞれの地域で特定健診の成績等をきちんと分析し、地域の健康増進につなげて欲しい。

(文責 行政 村田積美)