

保健のための気配りについて

—県内一地区の事例(中間報告)—

南星クリニック 長谷田 祐 一
長谷田 祐 作

はじめに

健康の保持増進は誰しもが希求するところであろう。然しどんな方法で努力するかが問題であり、努力が実を結ばない結果に終ることもあれば、さして努力をしないのに成果を挙げている場合も見られるのであるが私達としては医学の示す所に忠実に努力を重ねて行くべきものと思う。

厚生省では国民が健康の保持のためにどんな努力をしているかについて調査し、食事に気を配る、睡眠を充分にとる、心のもち方に気をつける、保健薬・栄養剤を服用しているの4者が大半を占めることを報じ、また越山及び筆者らが富山県内の農山村など500有余を対象として保健調査を行ない同様の調査¹⁾についての概要を本誌第15巻において報告した。また本誌第17巻では筆者らが県内の一農村都市において行ない得た同様の調査についての概要を報告したが、本誌上においての報告では先の4者の内容を遙かに越えた多岐・多様の方法が得られ、時の推移を感じさせるものであったのでその一部を今回報告したいと思う。

調査対象及び成績など

今回報告するのは前回第17巻に報告した地区の中の高波地区のものでその地理的特性を再掲すると砺波市の西北部に位置して居り、北は高岡市及び福岡町に、西は小矢部市に接する平地であり水田稲作が主体であるが一部チューリップの栽培も行われ北から江波、荒

屋、北高木、荒尾新、やや南に西宮森、東宮森、南高木、坪北の各部落が位置する。行政的には6区画に纏められて自治振興会が形成されている。

調査用紙は当研究会で定められたものを使用、体に具合の悪いところがあるか、ないか該当する項目を○印で囲み、何処が悪いかを簡単に記入できるように余白が残されているものである。健康について注意をしていることがあるか、ないかについても同様の記入方法がなされているものである。

アンケート用紙は男性186名、女性113名に配付され100%の回収率が得られているが上記の健康について注意をしていることがあるという回答は男子で58、女子で31であった。

また、そのためにどんなことを実行しているかについては前述の如く頗る多岐・多様な内容に亘ったが私達は一応下記の項目に大別し区分することとした。

イ、歌をうたう、読書をする、修養書を読むなど。

これは精神面での安定、高揚を図る目的のものとして同一の項目に整理した。

ロ、運動や仕事をする。

ラジオ体操、ジョギング、散歩、体操、自転車に乗る、畑仕事をする、仕事をするなど、これらは筋肉の老化を防止、身体的機能の保全を図るものとして一項に整理したものである。

ハ. 器具の使用など

詳細については不明であるが健康器具の使用というのが散見された。イオン腹巻、同枕などを使用しているというのは理学的原理を利用した方法と考えられるので一項を設けた。風呂へ入るといふのも、この項に纏めることとした。

二. 休養に心がける

心身の安静を目的とする内容として、睡眠を十分にとる、無理をしないというものは、この項に整理することにした。但し規則的生涯、生活のリズムを乱さないようにするというものは(ロ)の項目に含めた。

ホ. 食事、栄養に注意する

この項の中には減塩食なども当然含めている。

ヘ. 嗜好品に留意する

禁酒、禁煙、お茶(ウーロン茶を含む)を飲むなどをこの項に整理することとした。

ト. 項目不明のもの

健康のため色々注意をする、など具体的な記載のないものはこの項目に含めることとした。

特別に注意することのないもの及び注意しているの項に記入のないものは、すべて「ない」ものとして処理した。

以上の項目を設定し、体に具合の悪いところのある人と、ない人、それぞれについて地区別に整理したものを第1表及び第2表として示すと別掲の如くであり、各地区別に整理したものが第3表以下第14表までとなる。

第1表について見ると健康について注意している人は41%を占め、男女それぞれ4%、36%を占めて居り、女子の方が幾らか低率を示している。第2表では同じく18%、男女共に同じく18%を示して居り、現に体に具合の悪

いところがある人の方が健康について注意する割合が高く、具合の悪いところがない人の健康についての注意・関心の低いことを示している。

どんなことをしているか、については男性の場合は体に異常の有無を問わず運動・仕事第1位を占め次いで食事・栄養の順となっている。女性の場合は体に異常のある場合はこの順が逆転しているが異常のない場合は男性の場合と同順位を示している。

次に年令的に見ると男子の場合、体に異常がある場合50才台から70才台に至る広い範囲で健康に留意し対策を講じている様子が伺われるが女子では70才台になるとその割合が激減している。

体に異常のない場合、男子では、かなりのバラツキが目につくが女子の場合には体に異常のある場合と同様に70才台になると関心が低下する傾向を知ることができる。

第1表 体に具合の悪いところがある (全地区)

年齢 性別	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計		ない		総計		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
80才																					
70才			9	1		1				1		1			12	1	9	5	21	6	
60才			5 (1)	2 (3)	2 (1)	1 (1)	3		4 (1)	4		1			12 (5)	10 (1)	18	16	30 (5)	26 (1)	
50才	1	1 (3)	2	1	1				5	3	3 (1)		2		12 (4)	8	16	8	28 (4)	16	
40才			2			1				1					3	1	7	6	10	7	
30才						1					1				2					2	
合計	1	1 (1)	16 (6)	5	1 (1)	2	6		9 (1)	8	5 (1)	1	3		41 (9)	20 (1)	52	35	93 (9)	55 (1)	

(注) 表中

- 1) Mは男子, Fは女子を示す。
- 2) ()内の数字は他の項目と重複の分を示す。
- 3) I ~ IVは6行政区画毎の件数を示す。
- 4) 以下同じ。

第2表 体に具合の悪いところがない (全地区)

項目 年齢 性別	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計	ない	総計
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F			
80代															1	1	
70代															4	3	4
60代			2	1	1				2	1					5	2	19
50代			2	4					2	(1)					2	6	23
40代	1	5	1	(2)	1				2	1	1			10	3	23	14
30代															6	3	6
合計	1	9	6	2					4	4	1			17	11	76	47
		(1)	(2)						(2)	(2)	(1)			(4)	(4)	(4)	(4)

第5表 II-1)体に具合の悪いところがある

項目 年齢 性別	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計	ない	総計
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F			
80才																	
70才			3												3	2	5
60才		1	1				1	1	1	1		1			3	4	5
50才	1	(1)	1	1	1				1		3				5	3	2
40才		2					1		1			4			3	1	1
30才																	
合計	1	6	2	1	1	2	1	2	2	2	3	1			14	8	11
		(1)													(1)	11	11

第3表 I-1)体に具合の悪いところがある

項目 年齢 性別	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計	ない	総計
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F			
80才																	
70才			1								1				2	3	5
60才			1						1						1	1	4
50才	1	(1)						1	2			1			3	2	2
40才													2	3	2	2	3
30才																	
合計	1	2						1	3	1		1		6	3	11	6
		(1)												(1)	3	11	6

注()内は重複のもの

第6表 II-2)体の具合の悪いところがない

項目 年齢 性別	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計	ない	総計
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F			
80才																	
70才																	
60才					1					(1)					1	6	7
50才	1										2				1	2	9
40才		2	1	(1)					1	(1)	1				3	2	8
30才																2	2
合計	3	1	1						2	3	1				5	4	26
		(1)							(2)	(1)					(2)	4	26

第4表 I-2)体に具合の悪いところがない

項目 年齢 性別	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計	ない	総計
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F			
80才																	
70才																	
60才															3	3	3
50才			1												1	2	2
40才								1							1	3	4
30才																1	1
合計			1					1							1	8	10
															1	8	10

第7表 III-1)体の具合の悪いところがある

項目 年齢 性別	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計	ない	総計
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F			
80才																	
70才																	
60才		2	(1)		1				1						4	1	5
50才										1					1	3	2
40才																1	1
30才																	
合計		2	(1)		1				1	1					4	1	5
		(1)													(2)	4	9

第8表 II-②体に具合の悪いところがない

項目 年齢区分	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計		ない		総計		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
80才																	1		1		
70才																			1		1
60才									1						1		2	1	3	1	
50才			1													1		1		2	
40才																	5		5		
30才																					
合計			1					1							1	1	8	3	9	4	

第11表 V-①体に具合の悪いところがある

項目 年齢区分	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計		ない		総計		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
80才																			1		1
70才			2	1												2	1	2		4	1
60才			1													1		3	2	4	2
50才										1						1		4	1	5	1
40才																		2		2	
30才									1							1				1	
合計			3	1					1	1						5	1	12	3	17	4

第9表 IV-①体に具合の悪いところがある

項目 年齢区分	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計		ない		総計			
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
80才																			1		1	
70才			2													2		1	1	3	1	
60才			(1)	(2)		1	1		2	2			1	3	4	1	2	4	6	(3)	(1)	
50才								1			(1)			1	(1)		3		4	(1)		
40才																						
30才										1					1					1		
合計			(1)	(2)		1	1		3	2	1	(1)		1	7	4	6	3	13	7	(4)	(1)

第12表 V-②体に具合の悪いところがない

項目 年齢区分	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計		ない		総計		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
80才																					
70才																			1		1
60才			1							1						1	1	4	4	5	5
50才			1													1		5		6	
40才			2	(1)		1				1						4	(1)	3		7	(1)
30才																		2	1	2	1
合計			4	(1)		1				1	1					6	(1)	15	5	21	6

第10表 IV-②体に具合の悪いところがない

項目 年齢区分	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計		ない		総計		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
80才																					
70才																					
60才																		3	3	3	3
50才																		3	2	3	2
40才									1			(1)				1	(1)	2	2	3	2
30才																		2		2	
合計									1			(1)				1	(1)	10	7	11	7

第13表 VI-①体に具合の悪いところがある

項目 年齢区分	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計		ない		総計			
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
80才																						
70才			1					1					1			3		1	4	4	4	
60才				1												1		4	4	4	5	
50才			(1)	1		1			1				1			2	(1)	2	1	3	(1)	
40才																		1		1		
30才																						
合計			(1)	2		1	1		1				2			5	(1)	3	7	8	12	(1)

表14表 VI-(2)体に具合の悪いところがない

年齢 性別	イ		ロ		ハ		ニ		ホ		ヘ		ト		小計		ない		総計		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
80才																					
70才																	2	2	2	2	
60才			1	1					1						2	1	1	4	3	5	
50才				2						(1)					2	(1)	4	4	4	6	(1)
40才	1	1		(1)										1	1	(1)	2	2	3	3	(1)
30才																		1		1	
合計	1	2	3	(1)				1	(1)					3	4	(2)	9	13	12	17	(2)

おわりに

今回整理し得た資料についての報告は先に行った調査のうちの一部、平地地区に関するものであり次の機会に残る山間地区の資料を検討してこの稿を終ることとしたい。

以上

文 献

- 1) 越山健二他：中高年齢者の保健調査（第1報），富農医研誌，15
- 2) 長谷田祐作他：中高年齢者の保健調査—県内—農村都市における事例，富農医研誌，17