

保健のための気配りについて

— 県内一農村都市における事例 —

南星クリニック

長谷田 祐 作, 長谷田 祐 一

はじめに

健康の保持増進は万人の願望するところであろう。筆者らは本誌第18巻1号において富山県内における一農村都市内の平地地域における「保健のための気配り」の状況について報告し、体に具合の悪いところがある場合とない場合、男性と女性の相違、年令的な問題点などについて言及した。

今回は同都市内の山間地域において得られた状況を主として報告し一連の報告を総括したいと思う。

調査対象及び成績など

今回主として報告するのは本誌第17巻において概況報告を行なった砺波市梅壇山地区に関するもので、その地理的特性などについては同誌に詳述してあるので今回は省略する。調査用紙、方法なども同誌にて報告済みであり健康の保持増進のため、どのような方法・手段を講じているかについての分類項目についても本誌第18巻1号に記載したが、その分類の内容は次のような7項目になっているので再掲することとする。

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、いわば心の持ち方に気をつける類のものである。

ロ。運動や仕事をする。これは筋肉の老化を防止、身体的機能の保全を図る目的のもので各種のスポーツを含む。

ハ。器具の使用など。健康器具と称される

ものの使用で「ロ」と重複する一面もあるが中には健康枕、腹巻などの使用もあり、筋力の保全のみに限定されない内容も含まれ広く理学的原理の利用ということで一項を設けたものである。

ニ。休養に心がける。心身の安静を目的とするもので睡眠を十分にとるようにしているなども含まれる。

ホ。食事、栄養に注意する。減塩食などはこの項目に含められている。

ヘ。嗜好品に留意する。これには禁酒、禁煙、お茶（ウーロン茶など含む）を飲むなどを含めたものである。

ト。項目不明のもの。具体的な記載を欠くもの（色いろ注意するなどを含む）を一括した。

記入のないものは、すべて「なし」として処理し、具体的記載のあるものは皆上記のイ～への何れかに包含させた。

本誌第18巻1号に報告した平地地域（以下A地区と略称する）におけると同様に、今回の山間地域（以下B地区と略称する）における調査成績を、体に具合の悪いところがある人と、ない人、それぞれについて行政区画別に整理したもの、集計したものを第1表以下第24表として表示すると別掲の通りである。第1、2表は体に具合の悪いところがある人、ない人をそれぞれ集計したもので第3表以下第24表までは行政区画別のものである。

第1表について見ると体に具合の悪いところがある人、男女計108人のうち健康のため何

第1表 体に具合の悪いところがある

(山間地区一全)

項目 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			1	1											1	1	3		4	1
70才			4	1 (1)	2		1		4	2			2		13	3 (1)	11	2	24	5 (1)
60才			8 (2)	3	2		(1)	7				3		20 (2)	3 (1)	13	4	33 (2)	7 (1)	
50才			1 (1)	1			1		5	3	1		1		9 (1)	4	9	5	18 (1)	9
40才			1						1				2		4		1	2	5	2
30才																				
合計			15 (3)	6 (1)	4		2 (1)	17	5	1		8		47 (3)	11 (2)	37	13	84 (3)	24 (2)	

(注) 1) イ～トは項目(本文中に記載)。 4) I～XIは行政区画を示す(順不同)。
 2) Mは男子, Fは女子を示す。 5) 年齢区分80才は80才～89才を意味する, その他も同じ。
 3) ()内の数字は他の項目と重複の分を示す。 6) 以下同じ。

第2表 体に具合の悪いところがない

(山間地区一全)

項目 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					1										1				1	
70才			2												2		5	3	7	3
60才			1				1		1						3		12	8	15	8
50才			1		1										2		14	3	16	3
40才							1			1	1				2	1	6	1	8	2
30才																	6	1	6	1
合計			4		2		2		1	1	1				10	1	43	16	53	17

らかの気配り, 方法手段を講じている人は男女合計58人あり, これは53.7%に相当している。また, 体に具合の悪いところがない人については男女合計60人中11人が健康のための気配りを行っており, 18.3%に相当し, 具合の悪いところがある人に比べかなりの関心

の低さを示していることはA地区における成績と軌を一にしている。

次に年令的に見ると総体的には40才から89才に至る広い範囲で30% (50才から59才) から50% (80才から89才) と健康保持のため何らかの対策を講じている様子が伺われるが,

女子の場合には、体に異常がなければ、全く関心が払われていないことを50才以降に見せている。

第3表 体に具合の悪いところがある(山間地区一I)

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
80才																		
70才													2	2	1		3	
60才			4										3	7		1	7	1
50才																1		1
40才													2	2				2
30才																		
合計			4										7	11	2	1	13	1

第4表 体に具合の悪いところがない(山間地区一I)

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
80才																		
70才																		
60才																1		1
50才															1	1	1	1
40才																		
30才																2		2
合計															3	2	3	2

第5表 体に具合の悪いところがある(山間地区一II)

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
80才																		
70才			1										1	2			3	
60才															3		3	
50才																		
40才							1						1					1
30才																		
合計			1				1						2	5			7	

第6表 体に具合の悪いところがない(山間地区一II)

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	
80才																			
70才																	1		1
60才																	2		2
50才																	3		3
40才																			
30才																			
合計																	6		6

第7表 体に具合の悪いところがある(山間地区一III)

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		
80才																2		2		
70才			1	1											1	1	1	2	1	
60才			1												1				1	
50才									1						1	1	1	2	1	
40才																				
30才																				
合計			2	1					1						3	1	4	1	7	2

第8表 体に具合の悪いところがない(山間地区一III)

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		
80才																				
70才			1												1		1		2	
60才																	2		2	
50才																	2		2	
40才																				
30才																		1	1	
合計			1												1		5	1	6	1

第9表 体に具合の悪いところがある(山間地区—IV)

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			
80才			1												1		1
70才			2	1	1										4	2	6
60才				1	1				2						3	1	5
50才						1	1	1							3	1	4
40才			1												1	1	1
30才																	
合計			4	1	2	2	3	1							12	5	17

第12表 体に具合の悪いところがない(山間地区—V)

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			
80才																	
70才																	
60才																	
50才																	
40才																	
30才																	
合計																	0

第10表 体に具合の悪いところがない(山間地区—IV)

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			
80才																	
70才																	
60才						1								1	3	4	
50才																	
40才															2	2	
30才															2	2	
合計						1								1	7	8	

第13表 体に具合の悪いところがある(山間地区—VI)

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			
80才				1											1	1	1
70才				(1)	1			3	1					4	1	2	3
60才				1				2						3	3	6	
50才															4	1	4
40才															1	1	
30才																	
合計				1	2			5	1					7	2	11	5

第11表 体に具合の悪いところがある(山間地区—V)

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			
80才																	
70才																	
60才															1	1	
50才								1						1	1	2	
40才																	
30才																	
合計								1						1	1	1	2

第14表 体に具合の悪いところがない(山間地区—VI)

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			
80才																	
70才															1	1	
60才															3	4	3
50才															1	1	1
40才									1					1			1
30才																	
合計									1					1	5	5	6

第15表 体に具合の悪いところがある。

(山間地区—VII)

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			2		
50才		1						1							2				2		
40才																					
30才																			1		1
合計		2						1							3	1			4		

第16表 体に具合の悪いところがない(山間地区—VII)

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		1													1				1		
50才																2			2		
40才						1									1				1		
30才																					
合計		1				1									2	2			4		

第17表 体に具合の悪いところがある(山間地区—VIII)

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		1 (1)							2						3 (1)	1			4 (1)		
50才		1 (1)	1					1	1						1 (1)	2	2		3 (1)	2	
40才																					
30才																					
合計		1 (2)	1					3	1						4 (2)	2	3		7 (2)	2	

第18表 体に具合の悪いところがない(山間地区—VIII)

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																			1	3	1	3
50才															1				2	1	3	1
40才																			2		2	
30才																			1		1	
合計										1					1				6	5	7	5

第19表 体に具合の悪いところがある(山間地区—IX)

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		
60才										1					1 (1)				1	1 (1)	1
50才																			1		1
40才																			1		1
30才																					
合計										2					2 (1)				3	2 (1)	3

第20表 体に具合の悪いところがない(山間地区—IX)

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																						
50才																						
40才																						
30才																						
合計			2		1					1					4				6	3	10	3

第21表 体に具合の悪いところがある(山間地区-X)

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			
80才																	
70才															1		1
60才															1		1
50才									1			1	1	1	1	1	2
40才																	
30才																	
合計									1		1	1	1	2	1	3	2

第23表 体に具合の悪いところがある(山間地区-XI)

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			
80才																	
70才										1					1	2	2
60才			1	2				(1)							1	2	4
50才									1						1		1
40才																	
30才																	
合計			1	2				(1)	1	1					2	3	5

第22表 体に具合の悪いところがない(山間地区-X)

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			
80才																	
70才																	
60才															1		1
50才																	
40才										1			1				1
30才																	
合計										1		1	1		1		2

第24表 体に具合の悪いところがない(山間地区-XI)

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			
80才																	
70才																	
60才																	
50才																1	1
40才																1	1
30才																	
合計																2	2

第25表 性・年齢別にみた健康維持法(重複回答)

(単位%)

昭和55年(1980)

内訳 年齢	総数	なにもしていない	健康のために何かをしている	食事に気を配っている	スポーツその他適当な運動をしている	保健薬・栄養剤を使用している	睡眠を十分とるようにしている	酒・タバコを慎むようにしている	くよくよしないようにするなど心の持ち方に気をつけている	その他の健康法
総数	100.0	24.3	75.7	37.7	20.6	9.6	36.0	7.3	23.2	3.1
男	100.0	23.5	76.5	32.8	28.5	9.4	35.0	12.9	21.1	3.1
女	100.0	25.0	75.0	42.3	13.4	9.9	36.8	2.1	25.1	3.1
20~24歳	100.0	29.5	70.5	22.2	35.7	3.0	30.4	5.5	15.6	2.2
25~34	100.0	28.6	71.4	28.5	25.1	3.7	33.5	6.0	20.3	2.0
35~44	100.0	23.6	76.4	36.7	22.5	7.0	36.6	6.3	23.6	2.4
45~54	100.0	20.9	79.1	44.9	15.6	12.3	36.7	7.8	24.6	3.1
55~64	100.0	19.7	80.3	48.1	14.1	16.1	39.2	9.3	28.7	4.4
65~74	100.0	22.4	77.6	46.0	16.3	18.1	39.3	10.6	27.1	5.3
75歳以上	100.0	27.6	72.4	40.1	10.3	17.3	37.0	7.5	20.4	4.8

(注) 厚生省(保健衛生基礎調査)資料

第26表 調査地区総計

項目 年令区分	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才台			1	1	1										2	1	6	0	8	1
70才台			15	2 (1)	2		2		4	2	1		3		27	4 (1)	29	13	56	17 (1)
60才台			16 (1)	6 (5)	3 (1)	1	4 (1)		14 (2)	5		1	3		40 (8)	12 (2)	62	49	102 (8)	61 (2)
50才台	1	1	4 (4)	7	2	1	1		10	8 (1)	4 (1)		3		25 (5)	18 (1)	62	28	87 (5)	46 (1)
40才台		1	8 (1)	1 (2)	1		2		3 (1)	3 (1)	2 (1)		2		18 (3)	5 (3)	39	24	57 (3)	29 (3)
30才台							1				1				2	0	12	4	14	4
総計	1	2 (1)	44 (10)	17 (3)	9 (1)	2	10		31 (3)	18 (2)	8 (2)	1	11		114 (10)	40 (7)	210	118	324 (16)	158 (7)
	4		74		12		11		54		11		11		177		328		505	

(注) 調査地区は平地、山間両地区の総計(項目別)である。

また()内の数字は他の項目と重複の分を示す。総計最下欄はそれらの総計を示す。

考 察

昭和55年に行われた厚生省調査成績によれば自分の健康のために、ふだん何かをしている者は75.7%で、その内容は「食事に気を配っている」(37.7%)、「睡眠を十分とるようにしている」(36.0%)、「くよくよしないようにするなど心の持ち方に気をつけている」(23.2%)、「スポーツその他適当な運動をしている」(20.6%)、が主なものであり、次いで「保健薬・栄養剤を使用している」(9.6%)、「酒、タバコを慎むようにしている」(7.3%)、「その他」の順となっていることは第25表に示された通りである。

筆者らが屢次に亘って報告したこの農村都市にあっては、A地区299名、B地区183名合計482名についての調査成績は第26表に示されているように、健康のため何かをしている者は合計154名(31.9%)で上記の厚生省資料で示されているものの半数に満たない状況である。これは調査方法などの違いにも起因すると思われるが、身体的異常の有無による相

第27表 健康のために心がけていることの順位

内訳	調査対象	対調査地区	厚生省資料
イ、歌をうたう、読書をするなど (心の持ち方に気をつける)		6	3
ロ、運動や仕事をする		1	4
ハ、器具の使用など		3	
ニ、休養に心がける		4	2
ホ、食事、栄養に注意		2	1
ヘ、嗜好品に留意		4	5
ト、項目不明など			

違や女子の関心の程度などの相違が大きく影響しているものと思われる。

内容的に見た場合、調査対象A・B地区では「ロ、運動、仕事をする」が健康保持のための努力の最上位を占め、重複回答を含めた177件中の74(41.8%)、次に「ホ、食事、栄養に注意」が合計54(30.5%)、以下「ハ」、「ニ」、「ヘ」の順を示しており厚生省資料と対比すると第27表の如くとなる。すなわち調

査対象A・B地区では、先ず身体を動かすこと、次いで栄養、そして心身の安静については3位以下に位置しているのが保健のための気配りの順位となっていることが注目される。

おわりに

保健のための気配りは本人の心身機能に即応したものであるべきであり医師の適切な指導のもとに行われるべきものと考えられるが、筆者らが先般調査し得た県内一農村都市における特徴的な2地区について得られた成績を厚生省資料成績と対比して総括報告した次第である。

御尽力、御協力を頂いた地区の皆様方に哀

心より謝意を表すると共に今後とも適切な気配りのもとに健康保持を進められることを切に希望すると同時に本県農山漁村は勿論、都市における住民すべての方がたにとって、本文が頂門の一針ともなれば幸甚である。

参考文献

- 1) 越山健二他：中高年齢者の保健調査（第1報），富農医研誌，第15巻，昭和59年3月
- 2) 長谷田祐作他：中高年齢者の保健調査—県内一農村都市における事例一，富農医研誌，第17巻，昭和61年3月
- 3) 長谷田祐一他：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）一，富農医研誌，第18巻第1号，昭和61年12月
- 4) 厚生統計協会：国民衛生の動向，第19巻第9号，昭和57年8月