

農民健康会議を開催して

(記録)

井波町農協婦人部長 久 恵 哲 子

当井波地区で昭和51年度の貧血調査の結果、貧血者が50%もあり30才代から40才代の働き盛りの主婦に多かった。又、家族ぐるみで受診した糖尿病調査では疑陽性をも含めて陽性者は11.5%と高い率を示した。以上の状況で「健康を守る」意識を強めるため県厚生連のお世話により、農民健康会議を当地で開催した。県農村医学研究会より、会長、豊田文一先生を始め理事、越山健二先生、専門委員、谷内荘成先生、厚生連より岩井参事を始め、農民健康管理部の諸氏を迎え、会員 105名参加者のもとで会議が開催された。

プログラムは「栄養をめぐる」の豊田先生の講演で始まり、貧血、高血圧、糖尿病の三部会に別れ、各自希望の部に出て熱心な質問が出た。

最後に各部会を担当された先生方からまとめがあり、盛況裡に終了した。以下要点を記してみる。

栄養をめぐる 豊田文一先生講演要旨
栄養事情の悪かった時代に蓄膿症の子供が47%もあり、それが農村地域に圧倒的に多かった。学校給食が始まって以来、都市部の子供との差はなくなり現在の4%である。これは栄養状態が良くなったのもひとつの原因であると考えている。

昔から北陸地方は熱心な仏教信者の多い地域で、祖父母、両親など一人一人の精進日が1ヵ月の半分近くもあったりして、精進による栄養の不均衡が見られた。又、高校生に貧

血者が多いのは問題である。朝寝とか美容のため朝食を抜いて登校しているので必要栄養量が摂取されていないからである。

世界で一番問題になっているのは人口増加で、国連大学の第一のテーマも「人口と飢餓」の問題である。現在でも世界の或る地域では餓死者が数十万人も出ている事実。亦、淡路島より小さいシンガポールは農地も無く貿易に頼っている国で 240万人も住んでいるので、日本とは反対に3人目の子供から税金、出産費が高くなってゆく。

人間には飢えないで生きること、就職が安定して労働条件が良い、その他文化的で自由にものが言える、という欲求がある。自由にものが言えるという精神的安定があり日本人はその素晴らしさの中にいる。精神的安定と栄養の問題は深い関連がある。更に社会に役立ちたいという欲求の中で、自分の仕事が食糧確保の担い手である皆さんは大変な欲求満足を持つているわけである。

ソ連や中国は日本で報道されている以上に国が貧しく生活は豊かではない。但し税金、家賃、生活必需品は安くなっている。石油王国イランでもお金を持つているのは一部だけで農民は駱駝の背に家財道具を積んでオアシスからオアシスへと移民の生活を送っている。石油の国であるのに灯りは無く、日の出に起き日没に寝る、といった生活である。勿論子供は学校へ行くこともない。

豊田先生が国際会議に出席され、各国を廻られた折、忙がしい時間を割いて特に農村

地帯を視察された状況をスライドで見せていただく事が出来ました。それぞれの国の農村の状況を目のあたりに見ることが出来て深い感銘を受けました。

私達は生まれ過ぎて不均衡な食餌の仕方に依り糖尿病や、貧血、高血圧などの他に潜在的の病気を作っていることに恥ずかしさを感じました。

糖尿病部会 助言者 越山先生

問 井波地区では昨年行なった糖尿検査の結果11.5%、今年は9.1%と日本の平均より陽性率が高いのは栄養、労働に原因があるのか。

答 糖尿病は貧乏な国に少ない、終戦後増えて来た病気である。日本で約200万人いるといわれている。力仕事をしている人に少ない現代病である。糖が出ると高血圧、脳卒中、心臓病になり易い、検診を受け、早く発見して治療すれば糖尿病で死ぬことはない。欲望のまま美食をして楽をしていると罹り易い。現代の日本人は美味しいものを食べすぎて肥りすぎになっている。富山県は、日本全体の平均より2倍もの患者がいる。しかも男性に多い。インシュリンを注射している人、経口治療剤を飲んでいても、正しい食餌療法をしなければ治療にはならない。治療の根本は食餌療法である。

広島で糖尿病の治療薬として血糖降下剤を飲まされた人が脳障害を起こし回復見込みのない植物人間になってしまった例が新聞に出ていた。薬にすべてを頼ることなく、あくまで食餌療法を続け、医師の指導を受けて薬を飲むことである。

問 うちの息子は体重21貫、職業は大工である。朝食はパン4枚にご飯、ほうれん草の浸し物、漬物などが主である。肉は嫌いで晩は魚類、酒、煙草は飲まない、のどが渴くので薬草茶の他、牛乳2本飲んでいるが、

此の食餌療法で良いのだろうか。薬を飲むことが嫌いである。

答 その療法は甲、乙、丙のうち丙の下である。1ヵ月1回は尿と血糖を計らねばならない。肥満であるからカロリーを制限するように工夫し、体重を(身長-100)×0.9=前後に減らすことである。

糖尿病部会まとめ

井波は先般の調査でも糖尿陽性率が一番多かったのに認識が薄く、コントロールの仕方も悪い。従って治療態度も「丙の下」であることが良く解った。世界の或る地域では餓死する人もいるのに、外国から大変な量の食糧を輸入している国民が糖尿病にかかり、又、その様な人が増えてゆくのはぜいたくである。自分の健康状態に合わせ量を考えて、バランスの良い食餌をすることが大切である。家族の食餌を作る者、家族の健康を守る者として主婦の責任は大きいと思った。

高血圧部会 谷内先生

問 血圧降下剤を飲んだり止めたりするのは良くないことか。

答 高血圧は40才位でなったら死ぬまで続くことがある。薬を飲み出すと随分長く飲まなければならぬ場合が多い。その間に自分勝手に飲んだり止めたりするのは危険である。長く飲んでも良い様な薬が出来ているが、それでも必ず医師の指導を受けながら薬を飲むことが大切である。

問 血圧が高くなったら一生涯かかるとはならないものか。

答 原因不明の本能性高血といわれているものや動脈硬化から来たものは下らない。先ず食餌や薬、本人の努力によってうまくコントロールをしながら生活すれば天寿を全うすることが出来る。

問 最低血圧と最高血圧の間が近いと危険性があるといわれているが本当か。

答 最低血圧が高いという事は細い血管に可成り動脈硬化が進んでいる人で長い間、血圧の高かった人に多い。

問 血圧の高い人は塩気や油がいけないといわれるのはどういう訳か。

答 塩分は身の中に水を引きつけて、心臓や血管の負担になる。従って血圧が益々高くなる。殊に顔や手足の「むくみ」のある人には塩分を制限しなければならない。油は動物性のものはいけないが、植物性の油は良い。高血圧の場合、先ず食餌療法を行なって、尚かつ高い人は薬を飲むのが治療の原則である。薬を飲んでいるから食餌の方は当り前にして良いということではない。(以下省略)

高血圧部会まとめ

くよくよ心配せず心を平静に保つようにする。睡眠を充分とり夜ふかししない。食餌は塩からいものをひかえ腹八分目で規則正しく生活する等、誰にでも出来そうで長つづきが難かしい、高血圧者の生活の仕方について考えさせられた。

貧血部会 豊田先生

問 井波町農協婦人部で行なった貧血検査では貧血者が50%であった。その対策をどうすれば良いか。

答 「貧血」の原因をたしかめる事が大切である。貧血の大多数は鉄分の不足によって起こるのである。どの程度の貧血かということも知る必要がある。先づ栄養のバランスがとれていない事が原因でないかと考えられる。殊に豪雪のため緑黄野菜が不足しがちであり白菜、キャベツが中心になり易い。農家の人が金を出して緑黄野菜を買うというのはバカらしいとの事であるが買わねばならぬ場合もある。

問 太っているのに貧血と言われたが。

答 以前に山間部落の学童検診をしたが、ズ

ングリ型で水ぶくれになっている児童が多かった。山菜は充分にとっているが、動物性蛋白質が不足していた。地域環境がその地域の体質を変えてゆく、という事が出来る、栄養指導を続けて来た地域ではそれ以前と比べてどんなに忙がしい時節でも「体が軽く疲れを感じない」と言っている。

問 貧血かどうか自分で症状が解るか。

答 検査をしなければ解らない。農協婦人部で行なっている検診を必ず受けるようにすることである。それは自分の健康を確認するにも大切なことであり、早く発見して早期に治療する。その根本は食餌のとり方である。

問 農村婦人が老け易いのはどうしてか。

答 人間に「暦年令」と「生理的年令」とがある、それが一致しない人が多い。即ち暦年令より老化していることである。都市部の人と比較すると50才で7才、60才で10才も農村婦人の方が早く老化していると言われている。最近はその差が段々なくなっているが貧血の人は早く老化してゆくのである。ものを考える脳細胞は生まれた時から20才まで100億から150億あるが20才を過ぎると1日に10万の細胞が減り80才で35%減る。新知識や学習をすることによって脳細胞の老化を防ぐことができる。

問 生野菜が良いと言われるが寄生虫の危険はないか。

答 寄生虫の心配はない。新鮮な緑黄野菜を得るために自家栽培について工夫している婦人部が増えている。バランスのとれた食餌は貧血だけでなく健康の基本であるから、農協婦人部が20周年記念に配布した「我が家の健康管理表」を充分活用してバランスのとれた食餌を工夫してほしい。

(以下省略)

貧血部会のまとめ

貧血は食餌療法が基本である。食品附表を

活用し好きなものに偏ることなくバランスをとることが大切であり、四季を通じて家庭菜園をもっと工夫する必要がある。忙しい季節に十分な栄養を保つ為には冷蔵庫の使い方も考えてみる必要がある。

早く発見することが大切である。

4 健康会議に参加した感想

1. 検診を受ける必要性を痛感した。
2. 食生活のバランスの大切さが良く解った。
3. 農繁期に米食に偏らねよう気をつけたい。
4. 食塩のとりすぎの恐ろしさが解った。
5. 満腹感を得たがる習慣を止めようと思う。
6. インスタント食品をなるべく買わないようにしたい。
7. 発育盛りの高校生80%が朝食を抜き、貧血の若者が多いことに驚いているだけでは済まされない。
8. 農村にいながら緑黄野菜に不足する、今後家庭菜園に力を入れたい。
9. 自分の症状にぴったり合う治療法が聞けず

もどかしい気がした。

10. 部会の時間が足りなかった。
11. 若い人、年寄りの人に分かれていなかったの老人には解りにくかった人が多い様に見受けられた。
12. 具体的に貧血、糖尿病、高血圧について基礎的な話しが聞けなかった。
13. 一般論でなく、地域に密着した指導がほしかった。
14. 農協の協力により全戸にチラシを配りマイクロバスを出してもらったが、豪雪のため参加者が少なかった。次回は10月下旬頃に是非開催してほしい。
15. 兼業農家が多い中で休日を確保すること自分自身の時間を作ることに苦心している。集まって研修会、研究会、話し合いの場を出来るだけ多く持つようにすることは婦人部の組織活動の基本である。今後「バランスのとれた食生活」を中心に農協の協力を得て健康問題に取り組んでいきたいと考えている。