

## 農民の「健康を守る」会議を開催して

高岡市農協婦人部

部長 大坪 静 栄

昭和49年度に農村婦人の健康調査を行なった際、貧血者が多く二塚地区では2人に1人の割合でした。30才から40才代の若き働き盛りの主婦に多く発見され、そのうち直ちに入院治療を受けた人があったりして非常なショックを受けました。以後この問題を踏まえて食生活、生活サイクルの改善に婦人部をあげて取り組み今日に至っております。51年度は糖尿病検査を行ない、52年度はミニドック検診 196名実施しました。診断結果が出るまではとても不安で気になりました。

市農協、厚生連農民健康管理部の協力を得「健康な生活」を目標に婦人部活動を積み重ねて来ました結果、「健康は自らの手で作り守るもの」という意識が生まれ、婦人部活動も盛り上がってきました。家庭の主婦は「家族の健康管理者である」という自覚も強まって来て此の機会に農家の健康を守る会議を開きました。県厚生連農民健康管理部の協力を得て厚生連高岡病院、農村医学研究会の諸氏が講演に、助言にと多数ご出席下さいまして、300名の会員が参加して有意義な時間を過ごしました。会議は4部会に分け、各自の希望する部会に出席し、専門医を囲んで熱心な話し合いが行なわれ、時間が足りない状態でした。内科、婦人科、小児科、整形外科など私達がよく診てもらいに行きますが病院は忙がしくて落ち着いて医師の話を十分聴くことが出来ません。日頃気になっていること、予防のことなど、質問もいろいろ出来て会員の皆様に予期以上に喜ばれました。以上要旨を紹介します。

「世界の農村と健康づくり」

豊田 文一先生

農村の生活活動を中心として「健康」をテーマにとり上げ、世界の農村生活（スライドに依る）を紹介しながら自分自身の健康管理の諸問題を説かれました。「健康」という言葉について改めて考え直しました。医学、医療は健康を中心として成立つものであること、身が弱いとか病気でないというのではなく身体的、精神的、社会的調和がとれて初めて「健康」といわれるものであること、そして一つの社会的な連帯感、グループ活動として守り、推進してゆかねばならぬものであることを知りました。農村の貧血はあとを絶たず38%に及び、大部分は鉄分不足からきています。昨年は糖尿病調査を行なったが、今年度はそれに関連して肝臓病の調査研究を進めて行く予定で、いずれも食生活と深い関係があります。

移り変わる日本人の食生活と「米」以外の食糧を輸入に頼って豊かな食生活をしている日本の姿について、健康の面から、農業政策の面から考えさせられました。餓死者を出している国があり、豊かに食生活を楽しんでいる国があり、日本の食糧確保の担い手である私達農村婦人は、家族の健康管理を十分に行なうことこそが生産の基であり、健康で豊かな村作りの基であります。スライドにより各国の農村風景をみる事が出来ました。広大な耕地面積(130ha、馬20頭、牛100頭、家族4人)フランスの農業から中近東の農村では駱駝の背に

家財道具を積みオアシスからオアシスへと移動する農民を見ながら、豊かな水と美しい緑の中で生産する日本の農業を思い、日本に生まれて良かった!! という会員の声が会場に流れました。テヘラン、ニューデリー、アルゼンチン、メキシコなど世界各国の農村の状態を目のあたり見ることが出来深い感銘を受けました。

#### 各分散会の要旨をまとめてみました。

##### 第一分散会

「内科」 和田美知子先生

成人病といわれる脳卒中は、我が国の死因の上位を占め社会的、家庭的にも中核となっている年齢の人に多発するので影響は大きいといわねばなりません。以下その要旨をまとめました。

脳卒中、動脈硬化の要因である高血圧は血管性の病気で動脈の壁にコレステロール（中性脂肪）が付着すると血管は狭くなり血液が流れにくくなりそのため脳出血をおこしやすくなります。肥満も要因となり心臓病も起すことがある。成人病の予防としては体重減少休養、食生活の改善があります。「一般にごちそうといわれる食品には動物性脂肪を多く含み、卵黄にはコレステロールが多い。アルコール、刺激物、糖分、塩分は制限した方がよい。摂取するものは蛋白質、植物性脂肪、新鮮な野菜類、ビタミンB<sub>1</sub>、牛乳等で何より食べ過ぎはよくない」。高血圧の日常生活として適当な運動、休養、入浴、排便、冷温に注意すべきです。

女性に多い自律神経症、便秘、頭痛については原因を知ることが大切です。頭痛の種類は、部分的な痛みの偏頭痛（血管性）、後頭部の痛み、頭の中に腫瘍がある痛み（はきけ、痛みが強くなる）等があり時として動脈硬化的な症状もあるので注意しなければなりません。

便秘は早朝に冷水、牛乳の飲用、腹部マッサージ（右から左へ）、適当な運動、決った時間に排便の習慣をつける様努力しましょう。

夜間口渴と頻尿については高年齢になると唾液の分泌が悪くなり、のどがかわくことがあります。頻尿も寝床前に水分の取りすぎ、日中の冷えから来る場合もあるが、糖尿病の疑いがあれば受診した方がよい。成人病の誘因となる過労、肥満をさけ食生活の改善を行ない、各自の努力により明るい社会生活を営んでほしいと思います。その他質問が沢山出て大変参考になりました。

##### 第二分散会

「小児科」 広島清一先生

子供の病気は親がつくることが多いといえます。分散会でいろいろの質問がありましたが、その根本に説かれたのは親の心がまえてあります。以下要旨をまとめてみました。

現代の子供には肥満児、神経症、自家中毒、小児ぜんそく等が多くなっています。その原因としては親の過保護、育児に対する無知があります。北陸の寒い処で生まれ育てる時、それに対応できる様な子供に育てなければいけません。厚着をさせ暖房のきいた暖かすぎる室温の中において外気の冷たい空気にふれさせぬ傾向があります。そのためかぜをひきやすく抵抗力のない子供に作ってしまうことが多いのです。暖房の発達している家庭生活に注意し、できるだけ薄着、日光浴を行ない、強い体と心を作ってほしいものです。今の若い親は殆んどが委託育児であり、日常子供の状態がわからず、例えば鼻クソの取り方さえも知らないということでは親が子供を育てるのではなく、子供が一人で育ったのだともいえることです。

予防接種については受ける日時がわかっているので2週間前から子供の健康管理には充分注意する必要がある。親の手落ちで受けなかった時、自分だけでなく社会的に迷惑のかかることもあるので管理には充分気をつけましょう。

食物についても手抜き食事が多くなっていますが、文化生活を営む現在、インスタント食品が沢山出廻っている折、手をはぶかず作っ

たものを買うより、お母さんが作って食べさせねばなりません。例としてジュースなどがそうです。生まれた時から糖分の取りすぎで肥満児を作り、又歯もむし歯が多いということで、自ら非健康にみちびくという結果もでていて、食事や育児の過保護で我まな我まんの出来ない子、神経質、虚弱児を作らぬ様周囲の環境をよくし、立派な体と健全なる心をもった子供に根気よく育ててほしいものであります。第三分會

「産婦人科」 栗林実世治先生  
子宮ガンで死亡する人は1年間に全国で、7,800人、高岡で7～8人といわれます。発生の原因をさぐり、質問により以下まとめました。  
子宮ガンの発見は集団検診で細胞診をするので簡単ですが、若い婦人には受診時の羞恥心があり受けず、年老いて発見された時には手おくれで治療のかいなく死亡することが多い。症状としては不正出血、接触出血、おりもの、下腹部不快感等があり、原因としては①刺激説 性交回数 配偶者の性器のあかも刺激物となります。セックス年令が若い人はなるのが早い。  
②ウイルス説 ヘルペス型(口に出来易い)のウイルスがあるので局所の清潔が大事であります。売春婦もなり易い。  
③ホルモン説 子宮内膜ガンが発生しやすい。ピルは発ガン物質があり、不妊器具使用の発ガン率は多いようです。刺激や不潔に関連するガンを定期検診により早期に発見したいのです。

子宮筋腫はそれが原因で死亡することはなく長期間に大きくなります。症状は生理痛、出血量が多い。そのため心臓病、貧血の余病を起すことがあります。筋腫の出来る場所は子宮の中、子宮内膜、子宮の外があつて出血の原因になるのは子宮の中の場合が多く、内膜では大した症状はありません。筋腫の手術後子宮ガンになるのは、子宮の入口を残すので95%も発生する率があります。

更年期障害は一般におそくなっている。平均45～50才ぐらいで閉経している。症状とし

ては肩凝り、のぼせ、頭痛、性欲がなくなる。いらいらする。月経が多くなったり少なくなったりする。これは病気ではなくホルモンの不足で症状が出るのであり、普通1～3年、長い人で5～6年かかる。これには個人差があるので症状がなければほっておいてもよい。予防法としては神経質にならぬこと、つわりも同じで甘えている人に多い。

不妊手術は女性が行なったらふとるのではないかと質問に、手術をする年代が30才過ぎで中年ぶとりの時期であり、運動不足が体重増加のもとになるので注意する。出来れば男性側に手術を行なえば入院しなくても簡単にすむのでよいのではないか。又避妊方法としてリングの使用もあるが、これは一時的避妊法であり、完全ではないので安心出来ない。又長く入れておくと子宮の中にくい込んで運動がにぶくなることもあるので注意する。

#### 第4分會

「整形外科」 北野嘉行先生  
整形外科分會では、骨、関節の痛み、関節に水が溜まることなどについての話し合いが多かった。以下要約すると、

関節の痛みについては年令的要因が多い。年と共に油が切れて弱くなってくるのは宿命ともいえる。

神経痛、手足のシビレについては働き過ぎから来るもの、特に不自然な動作を長くつづいた場合などで仕事の中間に休むことが大切である。年令と共に骨の質が変化して来るので、従って変形も起り易い。正しい姿勢を保つようにしなければならない。

関節の痛み、変形といってもリウマチの場合がある。最初に専門医によって正しく診断してもらうことが大切である。(治療の方法が違うから)

農作業に多い腰痛、手足の関節痛、肩の痛みなど、予防するためには正しい姿勢を保ち、作業後の体操が良い。