会員だより

明日の幸せをつなぐ健康守り活動

（記録）
婦中町農協婦人部
婦人部長　竹　部　喜代子

◎検診活動のあゆみ

農協合併４年目の昭和43年に組合員を対象とした農協健康検診が始まり、婦人部はその受検推進に積極的にとりくんできたが、この道は平坦であったとは言いきれない。とりわけ困ったのは検診後の事後指導問題で、要注意者が役場へ相談をもちこむため保健婦の方々よりの苦情の絶えないことであった。御迷惑をお掛けするのでその都度話し合って打解をしてきたが、たまたま農村婦人の貧血調査が農村医学研究会で行なわれた当地の調査結果資料をもとに、町行政担当者及び保健婦・普及所の方々を招き、調査の主旨と今後の対策について話し合い相互理解を図った。これを機に農協と町当局との話し合いがすすみ、町住民検診と農協組合員検診の合同実施が昭和50年に実現し、ここに双方共今迄の受検率より更に向上をみるという姿に発展している。

◎　食生活改善運動

検診結果のデーターをもとに部員の健康を守る活動の実践をすすめてきた。必然食生活改善指導が第一項に挙り、共同献立表や栄養早見表等々を普及所の協力を得て作成し、全家庭に配布し啓発を図ると共に、各部落婦人部で料理実習を年１回以上開催することを申し合わせるなど徹底につとめてきた。しかし努力はするが、単発的なものに流れてしまうので、何とかして継続性のある食生活の研究をすすめ、リーダー的役割を果す部員の養成の場を得たいと願うようになった。又、協同活動の拠点となる農協への出入りなくして農協事業全面利用に部員理解を図ることは至難と考えた。

合併後農協では年次を追って支所の改築がすすめられ、たまたま古里支所の新築を耳にした昭和44年に、この機を逃してはならないと支部婦人部長を中心に料理教室設置運動を始め、遂に実現にこぎつけて以来、現在８支所のうち７支所に設置がされた。

念願であった固定学級生を得て毎月定例的な開講にまでととのったのは昭和47年で、開設には当時の神保支所長の積極的な貢献にあずかったことを忘れることは出来ない。今年度は未設置の支所にも調理用具が入り、健康で明るい生活をめざして、料理教室と年間緑黄野菜づくりを組合わせた営農教室を全支部で開講している。料理教室は中田久子・倉田雅子両生活指導員が担当して食生活改善普及につとめ、諸調査をもとに考えたバランスのとれた食物の組合わせは説得力も大きく好評である。

尚、当地区の食生活改善意識向上のワンステップとなったのは、県下一斉に行なわれた貧血調査であった。県平均低色素性貧血者48.5％に対し74.1％もあらわれた音川、神保支部での貧血追放活動は他支部をも強く刺激し、町ぐるみでこれにとりくんだ。年１回開催の生活改善展示会の食の部は「貧血追放食」をテーマとしてすすめ、農業祭見学者の関心を引いてきている。

各部員家庭へは昭和48年県農婦協20周年記

念に発行した「わが家の健康管理」のしおり下敷で食品摂取量を毎日確かめよう運動をすすめ、卵・食油・ポリライスの共同購入、肉食デーはじめ緑黄野菜や蛋白源の大豆づくりなど、多種類の食品の常備と摂取がなされるよう推進を図っている。

◎　健康管理啓発活動

毎年、農協の健康診断と町検診の結果をもとに健協管理目標を樹て、支部又は部落で保健婦、生活改良普及員、農協生活指導員を中心に学習会、各種測定、体力テスト、農民体操など啓発を行なってきた。しかし石油パニック以来農村は更に一転し、農外の職に就く人が多くなり今や昼の在宅者は、極く年のいつた老人と、乳飲み子をかかえる僅かの若妻で、活動のパイプが全く絶ち切られた状態である。こんな中で先般行なわれた農村の糖尿病実態調査から、又もや私達の地区が県下でも陽性者が高位を占め、この無言の警告に婦人部の間に健康管理への関心が再び盛り上がりを見せてきた。

一方、毎年検診と併せて実施している貧血検査結果からは、3ヵ年継続県の調査対象となった地区以外の支部が、以前より低色素性貧血者の発現率が多く、健康管理意識の身についていない姿が浮き彫りに出てきており、健康を守る根下ろし活動の強化の一層大切であることがうかがわれる。ここに当婦人部では、

①リーダー自らの健康を確め啓発をはかろう。
②糖検陽性者の事後啓発をうながし追放をはかる。
③研修結果を班内の部員に知らせ意識の啓蒙をしよう。

をねらいに下記の健康教室を開き意識の向上につとめた。

婦中町農協婦人部健康教室の開催

と　き　昭和52年2月27日9時～13時
ところ　婦中町農協職員会館
研修内容
▲貧血検査の実施
　検査師…県厚生農協連より
　受検者…92名　ザリー75%以下…22名
　異常者発現率…23.9%
▲自覚症状アンケートの実施
　①回答者92名中75名回答　回答率…81.5%
　②身体に異常を感じている人
　　75人中74人　98.6%
　③自覚症状別一覧表

	症　状	ひどくある	いつでもある	ときどきある
1	疲れやすい・だるい		6	29
2	昼でもねむい		3	18
3	腰　痛	1	12	21
4	首すじと肩のこり	1	13	37
5	手・足のしびれと痛み	2	4	24
6	関節の痛み・神経痛		6	11
7	動　悸		1	7
8	息　切　れ			8
9	胸　や　け		3	18
10	目がかすむ	1	6	19
	回　答　者　数	5名	27名	42名

　④健康について相談事項……27件
▲貧血調査及びアンケート結果報告と話し合い
▲開催成果　健康会議開催会場となったため、開催をのばし両者を組み合わせたところ、健康管理意識の啓発に近来にない成果を修めた。更に部員の要望で新年度事業から継続的に健康を守る集いの開催を盛り込むことを可決するなど明るい方向づけが生まれた。

◎　健康会議の開催

この会議は、初めての企画のもので、県下一斉に行なった糖尿病、貧血調査で異常者の発現率の高位を示したところを県内2ヵ所を選び、健康管理意識の啓発をはかるを目的に開催された。

主 催 者　県農村医学研究会・県厚生農協連・県農婦協・開催地農協と婦人部
開催期間　昭和52年3月27日　13時～16時
開催場所　婦中町農業協同組合別館2階

参 集 者　婦中町農協婦人部員及び
　　糖尿病調査の陽性者　120名
　　八尾町農協婦人部員及び
　　ミニドック検査の要注意者　15名
　　計 135名
講　　師　富山県農村医学研究会
　　会　　長　豊田文一先生
　　（現金沢大学学長）
　　富山県農村医学研究会
　　理　　事　石田礼二先生
　　（現富山市民病院長）
　　富山県農村医学研究会
　　専門委員　北川鉄人先生
　　（現富山市　北川クリニック院長）
　　富山県農村医学研究会
　　理　　事　一柳兵蔵先生
　　（現厚生連滑川病院長）
　　県厚生連より　岩井参事・谷田課長・村田係長・藤本保健指導員

開催内容

▲講演　「栄養をめぐって」　豊田先生
▲グループ別座談会　高血圧グループ
　　担当者　一柳先生・豊田先生
　　糖尿病グループ　担当者　石田先生
　　貧血グループ　　担当者　北川先生
▲全体研究会　「これだけはどうしても守ろう健康管理のポイント」
　　各先生方より

—— 健康会議参加者の声 ——

★　暖かい春の気配を感じるのどかな日に恵まれて、朝から貧血検査やアンケートをしました。朝食抜きの検査なので皆さんはお腹がピイピイです。受検の番も待ち遠しげで、採血を終えるとおにぎりを食べる人、牛乳を飲む人と健康検査らしい風景でした。アンケートのまとめ報告をしたりし乍ら午後の健康会議の準備をすすめました。

農村医学研究会の会長さん始めベテランの医師の方々を囲んで、農村に多い貧血・糖尿病・高血圧の3グループに分かれ、アンケート結果を基にして話しを切り出しました。皆さんは自分の身体の事なので質問の要領もよく活発に発言され、態度も真剣で目が光り輝いていました。座談会の1時間はとても短く、もう少し時間を長くほしいと思いました。心残りだったことは、アンケートに出た質問事項の回答が得られなく、最後のまとめの時に取り上げてお答えをいただいたなら、一層皆さんに満足感を持つてもらえたのではと反省しております。

こんな会議が毎年開かれて部員の健康守りをしていただきたいものです。会場は早朝から参加者で埋められ、午後4時過ぎまで終始いっ杯で、初めての試みの健康を守る集いは有終の美をおさめたものと思いました。

諺の中に「健全なる身体に健全なる精神宿る」といわれているように、自分の健康は自分で守る事が最も大切であることに更に心いたしました次第です。（音川　山岡　幸）

★　日頃、家族の健康守りをと誰よりも工夫していたつもりなのに、貧血と判定され驚きました。北川先生は「第一に貧血の原因を調べることが大切で、その上で身体に異常がなければ余り心配はいらない。食品群は、パセリ・ホウレン草・肝臓や小魚など鉄分の多く含んでいるものをとることがよく、過労には気をつけ充分な睡眠と休養をとることが大切である」といわれました。又、高血圧・低血圧と貧血とは無関係であることも始めて知りました。バランスのとれた食生活の工夫につとめ、貧血追放をこの手で、心掛けて行なってゆかねばならないと痛感しました。

（速星　藤山多美子）

★　私はたいした病をした事はなく、医者にかかったと言えば歯の治療位いで、病気は他人事のように思っていました。ところが40才を過ぎた突端に身体の変調が色々気になって仕方がありません。大した事はないと信じ乍らも成人病ではなかろうかなどあれこれ心配

してみたりして、心に落ち付きがないのです。たまたま、健康会議に出席して権威ある先生方のお話しを色々聞かせていただきほんとうによかったと思っています。

貧血グループでは「貧血は健康のバロメーター」と先生が詳しく説明され、全体会で一柳先生より農婦症の事を話されましたが、私の気になっていた疑問がひとつひとつときほぐされてゆきました。4人の先生方からここを気をつけ、これは守りなさいといわれたポイントを私なりに記録してきましたが、これを日常健康管理に役立ててゆき、爽やかな毎日を過ごせるよう努力したいと考えています。

（富川　嘉指その枝）

★　糖尿病グループは石田先生を囲んで会議が行なわれました。糖尿病について先生は詳しい説明と的確な回答をされ、病気に縁のない私にもこの病の恐しさがよく分りました。予防については、バランスのとれた食事をすること、食べすぎないこと、常に標準体重であるよう心掛けることです。とかく好きなものを食べたい、なるべく楽をしたいという日常生活のあり方への反省が脳裡をかすめました。

私は健康な時こそ、こういうお話しを聞くことの大切さを痛感し、このような企画をなされたことに感謝し乍ら会場を後にしました。

（古里　津田セツ子）

★　糖尿病について全く無関心でいた私は先生のお話しにより、農協婦人部が各支部挙げて行なった糖尿病調査活動の趣意をよく理解することが出来ました。相言葉のように口にしているバランスのとれた食生活の実行について深く反省させられました。毎月開いている料理教室での習得事項が日常家庭で生かされているのだろうか。部落へ帰っての伝達講習も途絶え勝ちな実態を考え合わせて、一層、健康守りの食生活改善運動に婦人部は活動の手をゆるめてはならないと思いました。

この会議に出席して慾を言えばグループでの話し合いの時間をもつと慾しかったことです。尚、厚生連の病院利用の出来ない地区には少なくとも年1回はこうした会議を開いていただきたいと思いました。私自身としては、これからは健康検診に必ず受検しようと心に誓いました。

（宮川　中崎愛子）

★　健康管理意識の啓蒙をはかるこのような集いにみんなを誘うことの出来た事は大変嬉しく思っております。豊田会長様より農村医学研究の為に行かれた世界の国々の生活様相をとらえたスライド、栄養のバランスがとれるようになったら蓄膿症やくる病が追放されていったお話しがされ、更に各先生より臨床事例をあげて病気の恐ろしさ、予防管理面について耳新らしいことを次々に聞かせていただきました。農業に、農外に、家庭管理と追いかけられるように忙しく押し流されている毎日の生活のあり方を点検し、愚そかになり勝ちな健康守りに心掛けてゆこうと、みんなで話し合っています。（熊野　島崎アヤ子）

★　この度、健康教室に参加させていただき本当に有難うございました。貧血検査、グループ別の座談会はよかったと思います。年輩の方々の質問から、ああ、年をとるとこんな症状が出るのかなあと教えられました。若い方がもっと多く参加して学んでほしいと思います。

（神保　大場）

★　日曜日に貧血検査が受けられるということは、私達勤めている者にとっては、大変よい計いであったと感謝しています。私は5～6年前の検査の時、貧血と言われ卵や緑黄野菜の摂取につとめ、バランスある食事づくりや、婦人部のとなえる「健康を守る5つの鍵」の励行などと努力してきました。今回の検査で番号が読みあげられなかったのでほっとし、やっと自信がつきました。私は会費を出してもいいから、貧血やその他の検診、今日のような健康会議がもっともっとあればよいと思います。

（神保　小沢）

★　開催案内を支部内の全部員家庭にお知せ

したところ、「農協婦人部始まって以来の日曜日の会合ね」「魅力ある内容ね」と口々に言われ、人数制限はないかと問い合わせがくるなど嬉しい忙がしさに追われました。糖尿病調査での陽性者の方へは各自に葉書案内をあげました。当日この葉書を握って出席された男子の方の姿もありました。惜しかったのは農協だよりや婦人部の案内状を見て会場の入口まで来られた男性の方々で、ぞくぞく入る女性群に圧到されて引き帰された事をあとで耳にしたことでした。

終わったあと「本当に参加してよかった」と喜ばれ、数日経ってもお礼を言われています。これも朝早くから厚生連の方々が、私達の企画に御協力をいただいたお蔭と感謝をしております。今後もこの新らしい事業が継続して開かれるようお願いいたします。

（神保　竹中かつゑ）

★　参加して素晴しかったことは、立派なお医者様に詳しく成人病の症状や対策を聞けたことです。そして「之は人事ではないぞ。もっと食生活に気を付けねば…」と思いました。帰り道、みんなで婦人部のすすめる全戸配置の品目にポリライスや食酢などを取入れ、毎月の肉食デー（月３回）の活用を大いに啓蒙しようと話し合いました。糖尿病調査やミニドック検診、今日のような健康会議を度を重ねて実施していただくことによって、婦人達は勿論、主人達も健康面に関心を持ってくれるようになった事は、大いにプラスになったと考えます。　（杉原　黒岩　昭子）