

健康生活について～自分でできる健康管理～

講座 7 「健康と医療」

演習 7 「自分でできる健康管理」

講師 広島赤十字・原爆病院訪問看護ステーション 訪問看護師 森山薫

1 『学んでほしいこと』

人間誰でも健康でありたいと思いつつも、健康であることが当たり前となり意識することなく日々を過ごすことが多いと思います。そして病気になった時に初めて、健康のありがたみに気づかされます。しかし健康はお金で買えるものでもなく、健康の専門家である医師や看護師でも病気になります。

病気にかかると、治るかどうかわずか不安になり、また弱気になります。「病は気から」という言葉もあるように、その人の心の持ち方次第で軽くもなるし、重くもなります。心とからだの密接な関係があることも学んでいただきます。またストレスについても考え、ストレスをためない対策についても考えます。

先にも述べましたように、病気は誰でもかかるのですが、生活習慣や予防法を知ることで、病気にかかりにくい体をつくり、また病気が悪くなるのを防ぐこともできます。そのために良い生活習慣や予防法を一緒に考えていきます。そして病気になった時の病院のかかり方なども考える機会にしていきます。

2 『学びのポイント』

(1) 「健康」「病気」について、参加者がどのようにとらえているのかを把握します。ここで「健康」や「病気」を考えるうえで、身体面のみでなく心も考えていくことを共通の認識にします。そして日頃、病気になった際の対応策も考えます。

(2) 「ストレス」の状態について考え、ストレスを発散するための対策を考えます。

(3) チェック表を用いて、日頃の健康習慣について振り返り、改善した方がよい点について考えます。

(4) 誰もがかかる可能性の高い「熱中症」「かぜ」「インフルエンザ」について、予防方法とかかってしまった時の対応策について考えます。そして「栄養」「運動」を中心に「よい生活習慣」について考えます。また一般的に言われる「生活習慣病」について学習し、早期発見につなげる症状を学んでいきます。

(5) 病院は何をするところなのかを考え、病院で行う血圧測定・採血・レントゲン撮影は何のために行うのかを学び、病院とかかりつけ医の、上手なつきあい方を考えます。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』

講座5

《SP1》支援者の配置

全てにおいて、問いかけていくことで、それぞれの項目についてどのようにとらえているかを把握しながら進めます。すなわち自らの考えや生活の振り返り、他者の意見も聞くことで見解を広げると考えます。医療用語を用いて話す時には、理解されているのか反応を確認しながら進めます。テキストについては病気についての予防策や生活習慣を見直す点については、振り返りができるようにポイントの記載をしています。

《SP2》

テキスト「1 だれでも病気やけがをします」

「健康とは」「病気とは」では、どのようにとらえているのか尋ねていきます。国語辞典による定義も伝えながら、その言葉の概念を共通認識していきます。ここで身体面のみでなく心の健康も考えていく必要性を導き、次のテーマにつなげていくようにします。また「病気になった時はどうしていますか」を尋ね、何らかの対応をとっていることを確認しながら、病院のつきあい方につながるように導いていきます。

《SP3》

テキスト「2 心とからだの関係」

「心ってなんだろう」ということを、幼少時には感情の赴くまま、くやしければ泣き、また自分のことしか考えていなかったけれども、今では相手や友達のことが思いやれるようになったことなどを例にあげながら、心が発達していることを考えます。そして「いやだな」と思うことがあるとお腹が痛くなるなどの例をあげながら、心と体はつながっていることを考えます。そこから、健康を考え

るうえでは、体と心を一緒にみていく必要があることに導きます。また「笑う」ことは免疫力を高めることもわかっています。そして参加者の中には、人間関係を築くことが苦手な人もいたので「意識的に笑顔をつくる」ことに取り組むことを目標にできるようにしていきます。

次に「ストレス」とは何だろうと考えたうえで、ストレスがたまった時に皆がどんな対応をしているのか、聞いていきます。挙手できない人や支援者にも訊きながら、ひとつでも多くの対処法が紹介でき、自分の取り入れることができる対策を考えていきます。そして「困った時に話せる相手を見つけておく」ということに導きながらも、相談したい時には、社会人としてのルールとして相手の都合を確認するという事も考えます。

《SP4》

テキスト「3 健康習慣チェック」

まずはチェック表を用いて、自分の健康習慣をふり返ります。「栄養」「運動」「生活習慣」「心」の全ての項目において、○が良い設問になっています。×がある人は、ひとつずつでも○が増えるように導きます。

《SP5》

テキスト「4 元気をつくる健康習慣」

今までの振り返りも含め、内因性ストレスや環境などの外因性ストレス、健康習慣により抵抗力を高めていくことを考えます。そして具体例として、問題となる頻度の高い「熱中症」「かぜ」「インフルエンザ」について予防と対策を考えます。特に「かぜ」はこじらさないための初期対応が大事であり、みんなが実際にしている対応策を聞いて、情報を共有することで、今後の対応策を増やしていきます。

次に「栄養」「運動」「生活習慣」について、自分の生活を振り返りながら良い習慣を考えます。そして「生活習慣病」については、知識を一方向的に与えられるのみでなく、クイズ形式にすることで参加者にも考えていただきます。

そして病院とは何をする所かも考えながら、体調の変化時には早めに受診できるように導きます。また症状を正しく伝えることも大切ですが、日頃から自分の体をよく理解してくれているかかりつけ医をもつことも、自分の健康管理をしていくうえでは大切であることを考えていきます。

演習

《SP1》 マスクの着用の仕方

テキスト4の「かぜ」や「インフルエンザ」のところで、人に移さない、そして流行期には自分の身を守るという点からマスクの着用の必要性を考えます。しかしマスクにも正しい着用法があり、清潔なものを使用することは当然ですが、装着については実際に行ってもらうことで、正しい着用を身につけていただきます。

《SP2》 血圧測定

生活習慣病を考えるうえでは血圧の管理は重要です。また治療薬のなかには、血圧の変動をきたすものも多く、日頃の自分の血圧を知っておく必要もあります。また今まで、測定する機会がなかった方には、診察時に手をとられ何をされるのかという恐怖心につながることも予測されます。そこで血圧測定を実際に行うことで、何がわかるのかを含め、一瞬は急に圧力はかかるが痛いものでも、怖いものでもないということを理解していただくために行います。

《SP3》 実際に体を動かしてみる

今回は500mlのペットボトルを活用し、ダンベル運動としての工夫も紹介します。ペットボトルは身近であり、中身の量により、重さ（負荷）の調整も可能で、個人やその時の体調により加減ができることも理解してもらいます。「運動しましょう」と言うと、機会がない、時間がない、場所がないと思いますが、生活のなかに運動を取り入れることができるように促します。

4 『資料の紹介』

- ①からだと心のふしぎシリーズ③ 心とつながっているからだ 藤田和也
アリス館（2003）
- ②考えよう あなたの健康といのち④ 生活と健康といのち 川畑徹朗
学習研究社（1998）
- ③クイズで学ぶ！NHKためしてガッテン健康事典① 病気にならない健康法
事典 NHK科学番組部 汐文社（2002）

5 『講師の感想』

「自分でできる健康管理」というテーマは、とても広いので次の点に重点をおき構成を考えました。すなわち①「参加者の皆さまに共通していえること」②「生活のなかで生かせること」③「健康を考えるうえでは心の健康も考える」という点です。

進めるうえでは、講師が一方向的に話すのではなく、参加者に尋ねることで、

自分のことを振り返る時間を多くとりました。そのことから仲間が健康において留意している点も知りながら、また自分の生活で改善したら良くなる所はどこなのか自分で見つけだせるという点を大切にしました。

最初に参加された皆さんが健康や病気をどのように捉えていらっしゃるのかを自由発言していただきましたが、すでに皆さんの方から「心も元気でないと」という言葉も出てきており、概念化にも時間がかからず進めやすかったです。またストレスについてもそれなりに、回避する方法をひとつでなく、複数持たれていることもわかり安心いたしました。世話をしてくださっている草羽先生や講義のアシスタントの保健師の皆さまのストレス発散方法を聞かせていただいたことから、ストレスは誰にもあり、発散方法は多様で、これが駄目なら他の方法と視野が広がったのではと期待するところです。

今回の健康チェックでも「心」の項目にある「あまり落ち込んだ気分にならない」「あまりイライラしない」がふたつとも×である方が大変多かったです。前述したことが参考になりながら、半年後には○に近づけるようになることを願っています。

今回皆さんと、健康について考える機会をいただき、皆さんの関心の高さは非常に伝わってきました。一度でお伝えすることは、限られていますが、何かひとつずつでも良い点が生活に取り入れていただければと考えています。

健康管理について皆さんと一緒に学ぶ機会を、いただいたことに感謝すると共に、継続して学ぶ場でまた会える日があることを楽しみにしています。