中国国家衛生・計画生育委員会
国際協力機構（JICA）　協力

日中技術協力事業家庭保健プロジェクト

家庭保健サービス日記

日中技術協力事業家庭保健プロジェクト専門家チーム　編

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版社

図書在版編目（CIP）データ
家庭保健サービス日記／日中技術協力事業家庭保健プロジェクト
専門家チーム編集.-北京：中国人口出版社、2015.12
ISBN978-7-5101-3941-3
Ⅰ．①家…　Ⅱ．①中…　Ⅲ．①家庭保健　経験
Ⅳ．①R161
中国版図書館 CIP 数据核字(2015)第 281591 号

家庭保健サービス日記

日中技術協力事業家庭保健プロジェクト専門家チーム　編集

発行所	中国人口出版社
印刷所	北京朝陽印刷廠有限公司
判型	787mm×1092mm 1/16
印張	13.75
字数	24 万字
版数	2015 年 12 月初版
印刷回数	2015 年 12 月第 1 回目
図書番号	ISBN978-7-5101-3941-3

社長	張暁林
ウェブサイト	www.rkcbs.net
E メール	rkcbs@126.com
編集長電話	(010)83519392
発行部電話	(010)83530809
FAX	(010)83519401
住所	北京市西城区広安門南街 80 号中加大厦
郵便番号	100054

まえがき

旧国家人口・計画出産委員会と日本国際協力機構（JICA）との共同提携で日中技術協力「中華人民共和国中西部地域リプロダクティブ・ヘルス・家庭保健サービス提供能力強化プロジェクト（2006 年～2009 年）」が実施されたのに続き、日中技術協力「家庭保健を通じた感染症予防等健康教育強化プロジェクト」（2011 年 1 月～2016 年 1 月）は、日中協力家庭保健プロジェクトの第 2 期プロジェクトとして立ち上がった。5 つの省（河北、安徽、河南、湖北、重慶）にある 12 のプロジェクトサイトは、家庭保健理念、原則に対するコンセンサスと実践をもって、児童・青少年、出産適齢者、中・高齢者の方々に対し、健康教育、健診、健康相談を実施することで社会から賞賛されると同時に、家庭保健サービスを提供する中で信念をより強固にし、能力を高め、誇らしい達成感を得ることができた。

実施者が家庭保健サービスを提供する中で日記にてサービスの提供過程およびその感想を記した。この貴重な財産を共有するために、プロジェクト専門家の梁穎氏が記録の一部を編集して本書にまとめた。全書の最後の整理・編集は、中国側専門家チームリーダーの汝小美博士と日本側プロジェクト・チーフアドバイザーの本間由紀夫氏により行われた。

＊国際協力機構（JICA）が出版に資金提供

目次

河北清河

学校で思春期の健康知識に関する講座を開催 3
舞い踊る清河県民　輝かしい人生へ 4
歯磨きコンテスト 5
健康な体こそ国の未来に繋がる ～家庭保健サービスセンター児童保健サービス～健診篇 .. 6
家族の健康を大切に～家族総動員 7
国による特別な研修 9
慢性ストレイン型患者のためのボランティア診療活動 10
高齢者病室への訪問 ～脳梗塞後遺症患者の理学療法 11
愛している、かわいい我が子たち 12
赤ちゃんの純粋な目と笑顔が大好き ～入浴編 13

河北遷西

漢儿庄郷家庭保健日誌 15
健康診断の実施で、民衆の健康意識を高める .....
自分の健康は自分で守る 19
高血圧スクリーニングの実施で、健康行動を提唱する .....
「子供の全てのために、全ては子供のために」 22
郷・鎮技術者の仕事報告会 23

安徽無為

霍山現地指導活動の感想 26
出産適齢女性に気を配り、リプロダクティブ・ヘルスを大切に 28
「中・高齢者の健康を大切に」家庭保健活動 29
孤独老人に温もりを届ける 30
無為中学校活動についての感想 31
一人っ子に先立たれた老人向けの健康サービスの提供 33
無料健診の実施で、健康で調和のとれた環境を作る
留守児童の健康にケアを届ける 35

安徽霍山

児童の口腔健康へのケアは親から 37
健康知識普及の必要性に感心した 39
児童口腔保健活動を幼稚園で開催 40
「視力保健宣伝教育と健診」活動を幼稚園で開催 41
家庭保健活動の感想 42
「ヘルシーベビー、ハッピーベビー」宣伝教育活動によって児童の健康を守る 44
出稼ぎ家庭の出産適齢女性にケアを届け、家庭の調和を促進する 45
35 歳以上男性向けの高血圧スクリーニング活動 46
35 歳以上出産適齢期男性向けの高血圧スクリーニング活動 47
婦人科病気の検査・治療を重視しよう 48
「児童の栄養と健康」宣伝・相談活動の開催 49

河南南楽

豫劇の公演を活用して、健康教育を実施 51

「サービスが本当に周到だ」 52
愛心チームが農村部で健康サービスを提供 53
中・高齢者に愛を届け、共に家庭保健を促す 55
家庭保健が子供の健康を守るための架け橋 57
子供によい習慣を身に付けさせ、より多くの家庭に恩恵を 59
巳年に暖かさを届け、数え切れない農民の笑顔
～南楽県家庭保健センターが、農村へ「暖かさを届け、健康を語り合う」活動を開催 61
「必ず時間どおりに検査に来ます」 63
心を込めたサービスで、祝福を迎えた 64
特別活動の心得と感想 65

河南滎陽

計画出産奨励扶助老人への健康検査サービス 68
青少年の生理・心理的健康を守る 70

河南内黄

中・高齢者高血圧予防健康教育講座 72
家庭保健巡回活動 73
特定活動「児童健康のために私が先行」の確定の感想 74
家庭保健活動の現場感想 76
家庭保健巡回活動 77
家保サービスの中で注意すべきプライバシー問題 78
更年期総合症健康相談サービス 79
家庭保健巡回活動 81
「正しく歯を磨き、手を洗う」健康教育講座 82
「児童近眼予防」健康教育活動 83
青少年相談 84
「思春期生理衛生保健」講座の感想 86

湖北京山

思春期少女向けのリプロダクティブ・ヘルス教育強化 88
計画出産担当幹部家庭保健知識研修 89
家庭保健活動を「福祉施設」で実施 90
家庭保健サービスで青春と綺麗さを守る 91
あなたの質問は私が答える
～家庭向けの家庭保健総合活動 92
骨粗しょう症の予防・治療 93
独居老人に暖かさを届ける家庭保健プロジェクト 94
中老年女性のプロダクティブ・ヘルスケア 95
家庭保健特定活動 97
本業に励んで、お年寄りの健康保健意識を高める 98
新学期初日 100
新市福祉施設の「健康を届ける」活動 102
良好な習慣で健康を守る 103
天使の笑顔 104
家庭保健の緑色通路は青春を守る 105
家庭保健活動に参加した「男っぽい」女の子の変化 106

家庭保健によって人々に自分の健康を更に重視させる 108
高血圧患者の検診プロセスから「家庭保健」理念の臨床応用における重要性を見る 110
早期子宮頸がんスクリーニングを無視してはいけない 112
骨密度検査..... 113
自分から始まり、小さな事から始まる 114
よく手を洗うと、子供は元気に成長する 115
家庭保健プロジェクトの推進に自分の力を貢献 116
記憶の一切れ..... 117

湖北安陸

家庭保健活動の初日 120
あんたたちなら安心できる 122
彼女が初めて健康診断を受けた 124
初めての司会..... 125
運動が健康につながり、健康は財産なり 126
～安陸市太極拳協会と連携で家庭保健サービスを開催 126
乳癌を一例発見..... 128
空き巣老人を再訪問..... 130
プロジェクトを通じて成長する自分 132
芽生える青春を守る ～実験中学校保護者への青春健康研修について 134
歯磨きできますか ～泰合幼稚園年長組の健康教育授業について 135

湖北曽都

6 月のプロジェクト監督・指導を受けた後の感想 137
汝小美副司長への手紙..... 138
家庭保健プロジェクトデータ統計・分析研修での心得 139
万店鎮計画出産奨励支援・特別支援対象 訪問家庭保健総合サービス 141
サービス感想（一） 142
サービス感想（二） 143
家庭保健の現在の問題点および今後の業務について 144
日中家庭保健プロジェクト専門家による随州市曽都区に対する中期評価 146
3×3 モードについての考え 147
一番美しい家庭保健スタッフ 149
全区衛生計画出産機関 日中技術協力家庭保健プロジェクト研修 150
家庭保健活動参加で得たもの 151
区衛生計画出産局指導者が家庭保健センターで調査研究 152

重慶北碚

仲間教育で一緒に歩こう 154
百歳老人健康咀嚼体操と健康体操授業の感想 156
思春期性健康教育をいかに展開するか.....
最低補助金受給家庭の中・高齢者向けの無料健診サービス 159
無料診察サービス..... 160
「子宮頸癌、乳腺癌」スクリーニングプロジェクトの感想 162

重慶栄昌

帝王切開率を減らし、経膣分娩を促進
～命の誕生を見守る 164

中小学校喫煙率調査 166
「生活に調和をもたらし、健康な栄昌人になろう」　健康巡回講演活動 167
家庭主婦の高血圧の予防・治療の素晴らしい方法 168
婦人科の「子宮頸癌、乳腺癌」スクリーニング
～女性の健康を守る傘 169
新婚夫婦健診 170
栄昌県婦人幼児保健院での出産後訪問 171
高齢者の正規健診を受けるとの意識を高める 172
「婦人の日」おめでとう　～「出産適齢期の婦人の健康を守る」 173

河北清河

2014 年 4 月 18 日　金曜日

学校で思春期の健康知識に関する講座を開催

今日、思春期の健康に関する知識を学生に教えるため、プロジェクト事務局の同僚合わせて 8 人で清河県第二中学校へ赴いた。青少年年間事業計画によれば、4 月、7 月、10 月の三ヶ月で県の 5 校で「思春期の秘密」をテーマとする特別講座を行う予定。講座では思春期の生理、健康保健に関する内容を取り上げ、そして講座では健康相談も行った。また、今回の活動は県の教育局から多大な協力と支持を得た。

午前 9 時、講座が始まった。一回目の講座のテーマは「思春期の始まり」だった。一回目なので、生徒たちに興味を持ってもらうよう分かりやすく説明し、できるだけユーモアたっぷりに説明し、分析してみた。最初は生徒全員真面目に勉強し、ノートを取り出して聞きながら、メモをしていた子も多かった。数百人入れる大教室に朗らかな笑い声や拍手の音が響いていた。最後のところは、授業の時間がやや長かったようで、一部の生徒がしゃべり出してしまって、集中できなくなった。それですぐ方法を変えて最後の十数分間を利用して生徒たちとコミュニケーションをとった。それが意外と効果的に生徒の関心を引いた。講座が二時間も続いたが、生徒が「とても勉強になった」、「またこのような講座を開いてほしい」とまだまだ終わってほしくない気持ちを表した。

一回目の講座を経て、これからは学生との双方向の交流を重視しなければならないとヒントを得た。双方向の交流を通じて、学生が知識への理解を深められるからだ。これからの三ヶ月にわたって、5 校で講座を行う予定だ。思春期の心身健康に関する知識の普及で、思春期の子供が心身の健康づくりへの意識を強め、困ったことや困難にあった時、正しい方法で解決し、できるだけむだな回り道を避け、自らの資質を高めるようになるだろう。

2014 年 5 月 26 日　月曜日

舞い踊る清河県民　輝かしい人生へ

2012 年から、家庭でできる健康体操が清河県で普及し始めた。計画出産部門が試験的に普及しやすいモデル村を選び、自ら出資してモデル村に音響設備を提供し、指導担当者を派遣する。また、朝夕皆を集めて練習をリードする担当者を一名指定する。ここ三年、県の全域では、モデル村が 165 村になっている。一体どれぐらいの人が参加しているか。人々の余暇生活を豊かにしたか。健康意識を高めたか。これらのことを分析するため、指導委員会の検討後、「舞い踊る清河県民～健康体操コンテスト」の開催が決まった。

楽しい音楽とともに、皆が踊りだす。県委員会の広報部、共産主義青年団、婦女連合会、文化・放送・体育局、県直轄部門の計画出産部門の副責任者、学校側、モデル村の担当者や全県計画出産部門の職員 1000 名余りが出席し、邢台市人口計画出産委員会の楊献平副主任、県のトップ 4 の責任者(県委員会書記、県長、県人民代表大会主任、県政治協商会議主席)も姿を現した。激しい競争を経て、10 チームが決勝戦に入った。最後に、一等賞が 1 名、二等賞が 3 名、三等賞が 6 名選出された。また、記念に在校生の女子生徒にランドセル、また三期目の家庭でできる健康体操モデル村に音響設備を配した。

今回の活動がとても印象深かった。参加者の平均年齢は 50 歳前後だった。皆整った身なりをしてコンテストに参加し、情熱を持って積極的にアピールし、エネルギッシュなパフォーマンスとなった。その表現力とともに、見ている人を感動させる力も溢れていた。それを見て、家庭保健プロジェクトの実施者である私は、更に光栄に思い、使命感を実感した。

家庭保健プロジェクトが実施されて以来、国家レベルの研修と専門家の指導がなされてきた。そのもとで事業を展開する時、的を絞ることや、ステップを踏んで徐々にモデル村を増やすことが重要で、無計画に進めたり、低効率で行ったりしてはいけないと認識することができた。今回の活動は、健康体操の普及が予期効果をあげたかどうかを確認するために行われたものだ。また、まとめや企画、実施、協調、レイアウト、活動のフロー、セキュリティ確保などの仕事が私にとってチャレンジであり、成長するチャンスでもある。とても勉強になった。

2015 年 7 月 10 日　金曜日

歯磨きコンテスト

今日、二村幼稚園で「子供の歯の健康を守る～歯磨きコンテスト」が開催された。家庭保健に携わる私にとって、今回が幼稚園の子供に向けた初めての活動なので、緊張しながらもわくわくしていた。

最初に、県サービス・ステーションの口腔外科の先生が子供たちに正しい歯磨きの方法および歯磨きのメリットなどを紹介した。その後、歯磨きコンテストが始まり、子供たちはクラス単位でいくつかのグループに分かれた。先生の指導のもと、全てのグループが歯磨き姿勢と方法を見せ、医者が誤った姿勢を 1 つずつ正してくれた。子供たちも積極的に参加してくれて、「なんでなんで」と質問の連続だった。コンテストが終わってから、歯医者の先生がクラス単位で、子供たちにお口の検査を行った。検査中、「毎日歯磨きをする習慣を身に付けてね」と丁寧に教えた。また、全ての子供に歯磨き用具と「歯を守る」宣伝用カードを手渡し、「帰ってから、お父さん、お母さんと一緒にカードの内容を勉強しましょうね」と言った。

歯磨きコンテストが円満に終わったが、フォローアップの仕事はこれからだ。これから一週間後、一ヶ月後、半年後に、ちゃんといい習慣を身に付けたかを定期的に確認する予定だ。

子供の無邪気な笑顔を見ていると、責任の重大さを感じた。従来の仕事では、両親に児童の早期教育について教えるばかりだったが、両親はどれぐらい聞き入れたのか。帰宅後どれぐらいやれたのか、どれぐらいの期間で続けたのか。家庭保健プロジェクトの実施以来、つくづくとこのように感じた。直接に伝えることが大切だ。教える量はともかく、健康の改善のために、皆によくない習慣を正してもらい、いい習慣を身に付けてもらうよう指導することこそ大切だ。いかにも意義のある仕事だ。国にとっても国民にとってもメリットになるし、私自身にとってもいろいろ勉強となった。

2014 年 8 月 2 日　土曜日

健康な体こそ国の未来に繋がる

～家庭保健サービスセンター児童保健サービス～健診篇

一年の計は春にあり、1 日の計は朝にある。毎朝 8 時になると、児童保健センターは仕事を始める。子供たちの心身健康のために、また県内の子供たちの要望に応えるために、私たちは予防接種、発達・発育外来、IQ テスト、視力聴力検査、骨密度測定、52 項目の神経運動検査、ハイリスク児の定期健診などを行ってきた。

今日は幼稚園の定期健診の日だ。作業服に着替えてから、私はデスクの前に来て、パソコンを起動し、体格評価機器を確認し、栄養食事の指導資料をチェックした。しばらくすると、一人目に検診を受けに来る子供がお母さんとともに来た。すると、「まず健診表に記入して、コースを選んでください」と 2 人に話しかけたら、お母さんは受付で健診表に記入し、健診コースを選んだ。その後、その子は健診表に沿って順番に検査を受けた。身長・体重測定→一般体格検査→IQ テストおよび骨密度測定→視力検査→採血検査→健診表回収という流れだった。とてもいい子してくれたので、健診項目がスムーズに終わった。健診後、その子に栄養朝食を無料で提供していた。それから、ほかの子も続々と来ていた。医師の私たちは、それぞれの役割を明確にし、職責を果たし、業務フローどおりに仕事を続けていた。

今日は午前中 30 人の子供が健診を受けた。あっという間に退勤時間となり、今日検診済みの子供の資料をまとめて明日の健診のために準備した。

忙しかったのか、疲れていたのか。もちろん、ないことはないが、それよりも、楽しくて充実した 1 日を送れた。国の未来を担う子供たちのためだから。彼らが健康な体を持つことができないと、私たちは安心できない。子供たちの純粋な顔と元気な姿を見ていると、肩に伸し掛かった責任の重さを実感した。私に唯一できるのは、仕事をできるだけよくして、より多くの子供たちに子供専用の良質な健康サービスを提供することだ。

明日、太陽はまた昇る。これからも、自分の使命を果していきたい！

2014 年 8 月 23 日　土曜日

家族の健康を大切に～家族総動員

今日は土曜日だ。二週間準備を続けた「家族の健康を大切に～家族総動員　保健サービス」がようやく始まった。今回は、家族とそのメンバーの健康意識を高め、いい習慣の定着化のために開催したのだ。県、郷両レベルから 50 世帯を選出した。そのうち、三人家族が 20 世帯(60 人)、五人家族が 30 世帯(150 人)だ。

活動は健康講座、健康診断、健康相談、健康講座聴講前後のアンケート調査を含める。事前に定めた業務フローに基づいて、まず健康診断を実施した。その場で簡単な健診(血圧、血糖、心拍数、脈拍)を実施し、合わせて三種類の健診コースを用意した。それから、グループを分けてそれぞれの特徴に合わせた健康教育を行った。皆が自分に合う健康知識を学べるよう、青少年向けの講座、出産適齢女性向けの講座、中・高齢者向けの講座、いわゆる総合講座を実施した。その他、家庭講座もあり、世帯を単位に健康講座を行い、家族メンバー間の支え合いの強化と健康向上が目的だった。また、世帯ごとに家庭用血圧計、脈拍計、心拍自動測定器、体重計等を手渡した。

ある 10 歳の男の子が印象深かった。講座終了後、廊下でまずお父さんに「パパ、これからはタバコをやめて。先生はさっき言ってたよ。自分の体にも悪いし、僕たちにも悪い。これからは吸わないでね」と言って、またお母さんにこのように言った。「ママ、これから料理する時は塩を少なめにして。しょっぱすぎれば、体に悪いし。じいちゃんばあちゃんの健康にも悪いよ」と。その話を聞いて、私は大喜びで励まされた。みんなに健康、保健に気を配ってもらうために頑張ってきたのだ。良くない生活習慣を変えてこそ、より健康な生活に繋がるのだ。

講座後に健康サロンのセッションを設けた。皆会議室に移動した。世帯ごとに円卓を囲み、健康カウンセラーがメモ用紙を配る。家族への健康面のアドバイスを書き込んでから一緒にカウンセラーに提出。カウンセラーがアドバイスを読んだ後、世帯ごとにメンバーの健康状況、生活習慣に合わせて家庭健康計画を作成してあげる。カウンセラーは双方向交流の形で世帯ごとにアドバイスし、その場で健康計画を評価し、修正する。と同時に、世帯ごとに出産適齢女性を家庭保健担当者に指定し、ほかのメンバーの健康向上を促す。最後に、皆が修正後の計画を持ち帰り、家庭健康担当者が計画の実現を促していく。

今回の活動で経験を積み重ねた一方、不足なところにも気がついた。それは、三つの年齢層をカバーした最初の活動なので、企画も実施も一体性が足りない。これからは、活動を実施する前に、完備された計画の作成と企画、従業員の手配、各業務と各ポストの職員の統合、などを向上させなければならない。一方、このような経験も得た。まずは、違う年齢層の人と、多様なサービスの統合、溶け込みを図ることだ。二つ目は、家庭内のメンバーの支え合いを促すだ。家庭保健の形で家族全員の健康を指導することで、健康についての家族の交流を深め、お互いの態度・行動に対する監督を促せる。

これから、参加してくれた家族を対象にフォローアップする。家族メンバーに取材し、活動参加後の家族の生活、衛生習慣の改善、態度行動の変化、家族の健康向上の方法および効果、家庭健康計画の実施状況を調査する。

活動実施中、皆この活動を重視し、よく協力してくれた。何か質問があった時、すぐカウンセラーに聞いたりして、講座中ずっと真剣にメモを取っていた。三年間の活動を経て、家庭保健プロジェクトは皆に知られ、親しまれるようになった。県民の健康意識が向上し、家庭保健の能力も上がった。家庭保健プロジェクトの実施者として、皆に認められることこそ最高の励みだ。三年間努力した甲斐があって、みんなに認められた。私たちは正しい方向に向かっている。今後、より多くの家庭に家庭保健プロジェクトを理解し、参加してもらい、県民全体の家庭保健の夢を実現させていきたい。

2013 年 9 月 13 日　金曜日

国による特別な研修

9 月 9 日～13 日、国家専門家チームは河北省で医療現場指導を行い、県計画出産局主管副局長のリードの元、衛生局主管副局長、プロジェクト事務局、郷、鎮レベルの中堅職員、合わせて 12 人が参加した。今回は遷西県で行われた。やり方としては、家庭保健サービス活動の設計とプラン作成、現場での実施、データの収集と分析、サービス評価、プロジェクトの目標達成度について指導する。今回の活動の特徴は、参与性、双方向性、実用性にある。

9 月 9 日、家庭保健サービス活動が始まる前、まず専門家がプランを参考にして、『プロジェクト活動プランニングのデータおよびその応用』と『アンケートの設計』を作成し、説明してくれた。それから、汝司長と専門家たちの指摘と指導を受けて、私たちは活動プランを更に分析し、問題点を遠慮なく指摘しあったりして、プランを繰り返して修正した。

9 月 10 日、遷西県太陽峪村で主催された「健康の蓄積」健康講座、健康検査、健康相談を含めた活動を見学した。遷西県の医師が聞き手との双方向の交流を大切にし、また科学的な健診の流れなど、とても勉強になった。午後、技術者、管理者と活動の経験、現場経験、典型的な事例などについて意見交換した。と同時に、遷西県も自己評価し、わが県と専門家もコメントした。

9 月 11 日、専門家がデータの記入、整理、分析について説明し、皆がグループを分けて練習した。私の所在グループはプロジェクト活動の実績と年間プロジェクトの計画目標と成果を確認した。成果を完全に達成できなかったものについて、その原因を分析した。

9 月 12 日、専門家チームはプロジェクト管理者を率いて、年間プロジェクト計画の目標と四年計画(PDM)との関連性を確認し、四年計画の現状と毎年の年間計画の完成度を比較し、両者のズレを確認した。また、プロジェクトの対象県は、今後の課題を明確にした。

今回の見学について、このような感想がある。今回の現場指導はタイムリーで標準的な活動だった。また、フェースツーフェースで実施すべきプロジェクトについて、企画、実施、まとめ、サービス内容の調整、計画修正などを行った。

今回の現場指導は、国レベルの専門家チームによるもので、専門性があり、システマチックで、一貫性のある活動だった。今回の活動で、県民は家庭保健に関する標準的な講座を聞くことができ、職員にとっては活動の企画・実施に関する訓練となった。また、各レベルの職員もレベルアップを果たした。

今回の指導によって、年間プロジェクト計画の目標と四年計画(PDM)との関連性を明確にし、四年計画の現状と年度別年間計画の完成度を比べ、年度計画と四年計画のズレを確認し、今後の仕事の重点を明らかにした。

2014 年 10 月 20 日　月曜日

慢性ストレイン型患者のためのボランティア診療活動

今日、理療保健部は計画通り、慢性ストレイン型患者向けのボランティア診療を行った。

朝早く、診療医師が机、椅子などを門前に置き、「理療保健ボランティア診療活動」の字が書かれた横断幕を門前にかけ、血圧計、刮痧板（かっさプレート）、かっさ用のエッセンシャルオイル、中周波治療器、マイクロ波治療器など、様々な保健器械と治療器械を用意した。全てが整ったあと、私たちはわくわくしながら患者さんが来るのを待っていた。

8 時ごろ、近くの住宅団地に住んでいる住民たちが立て続けに来た。私たちは宣伝用保健指導パンフレットや健診表を住民たちに配り、また健診項目を血圧測定、電気治療、漢方アロマ、推拿（スイナ、中国式マッサージ）などに分けて仕事を秩序よく進めた。活動中、健康カウンセラーが特別に健康、保健、痛みに関する住民たちの質問に答えていた。風、寒気、湿気、熱などによる病気について、体内に滞る熱、湿気を排出させ、気の流れをよくし、鬱血を散らすのに効き目のある刮痧療法やカッピングがおすすめで、長期のストレイン型病気の治療には、痛みを緩和させる推拿、鍼灸などのエコ療法を薦めた。

診療が終わろうとしたころ、推拿を長時間やっていた医師たちが既に疲れていたようだが、みんなのためになり、自分もレベルアップしたと満足げな顔をしていた。

診療中、私たちの正確な操作、行き届いたサービスが皆に評価されていた。今回、努力が報われた喜びを味わい、また医者と患者の交流の重要性も実感し、今後の仕事のため、しっかりと基盤を固めた。

今回の活動に参加していろいろ実感した。生活水準の向上につれて、健康への住民のニーズも高まり、皆が自分自身や家族の健康に対して今にも増して関心を持つようになった。このため、より多くの人に健康サービスを提供し、保健知識を教えることは、医療従事者として社会に恩返しする重要なルートだ。これから仕事をする時、このようないささか重いながらも美しい夢を胸に抱いて、自分の業務レベルを高め、皆のために頑張って、より多くの清河県の人たちに恩恵を与えたい！

2014 年 12 月 10 日　水曜日

高齢者病室への訪問

～脳梗塞後遺症患者の理学療法

今日、病院の研修が終わったあと、主任と一緒に高齢者病室へ行ってきた。入った瞬間、高齢者ばっかりだなと思った。横になっている人、車椅子に乗っている人、また少ないが杖や歩行補助具などに支えられて歩いている人。患者たちを見て感慨に浸っている時に、忙しい 1 日はもう始まっていた。

最初のリハビリの患者さんを見た時、大変だとは思わなかった。病院の患者とも似ていて、リハビリを怠らずに続けていけば、いつか元気になって退院できると思っていた。しかし、2 人目の患者を見た時、気が重くなった。この患者は手足がつっぱり、意識が全くなかった。つっぱった手足を伸ばすことだけで、いい出来だった。割と年のとった患者さんだから、私にとって、今回の介護は 1 つのチャレンジだとも言える。すべての患者さんをみ終わった後、自分がこれから上手くいけるのか、とためらって、しり込みしたくなった。でも、「最後まで頑張り抜いたら、きっと多くの高齢者の患者が助かることになる。きっと今までない達成感を覚えることになる」と思い、踏ん張ることができた。そして、信念と根性で、最後まで頑張ることができた。

理学療法を行っている時、私はいつもタイミングを見つけて、理学療法を受けている患者の家族に簡単な保健の知識を教えることにしている。年配の方がリハビリを続けることの必要性と重要性も伝えた。絶えず続けることで、きっと効果が出ると。また、時間のある時に、患者にしてあげる簡単なマッサージの手法とかも教えた。効果はきっと出てくる。

一ヶ月のたゆまぬ努力を経て、リハビリが高齢者患者への重要性をしみじみと感じた。寝たきりで動けないお年寄りの方、または動きたくない方は、手足の麻痺、関節の拘縮、筋肉の痙縮、さらに血栓、梗塞になりやすく、またその他の合併症が起こりかねない。私たちのやっていることが、合併症にも効果的だと思う。また、年配の方は気分が変わりやすい傾向があるため、体を鍛えさせることだけではなく、常に思いやって、励ましてあげることも重要だと思われる。努力すれば報われる。家族や介護士から患者の体が前よりよくなってきたと聞くたびに、すべての努力には報いがあると感じ、励まされた。私たちの仕事は、より多くの高齢者患者が病気に効いた治療を受けられることである。より多くの高齢者が立って、歩けるように支援するためには、私自身もさらに勉強し、スキルアップしなければならない。目の前の仕事をきちんとして、おじいさんやおばあさんが立って、歩けるように見守っていきたい。

2014 年 12 月 30 日　火曜日

愛している、かわいい我が子たち

光陰矢の如しと言われるように、あっという間に 2014 年も過ぎ去ろうとしている。この一年間の仕事を通して、多くの若い親たちは子供の早期教育に力を入れていることがわかった。我が子がスタートラインで出遅れないように、毎日申し込みやカウセリングに来る親たちが殺到する。

今日も何人かの親たちが申し込みに来た。親たちを早期教育センターと教室まで案内した。その後、お母さんたちに授業の内容も詳しく伝えた。会話が結構盛り上がった。知らず知らずのうち、一時間半も経った。話し合いの中で、1 つの問題に気づいた。保護者は一時間弱の授業では、子供がまだ小さいため、理解力に欠いていて、ほぼ覚えられないじゃないかと心配していた。実は、このような考えは間違っている。幼児が早期教育センターで最も得られるものは自信、楽しさ、同い年の子たちとの付き合い方だ。楽しく遊ぶうちに、どんどん勉強していく。集団生活を体験できる。保護者が知っておくべきのは、この年齢の子が何を学ぶべきか、何を学ぶのに適しているのかということ。家庭と早期教育学校による教育を共同で受ければ、子供の成長はさらに飛躍的になるだろう。

私は、教育者でありながら、母親でもある。だから、今頃の親たちの他人との比べ合いも分からなくもない。どの子が 10 キロになったとか、どの子が立てるようになったとか、どの子はママって呼べるようになったとか…このようなことで、他人と比べ合い、競い合う。もう食べられないのに、むりやり食べさせる、まだ這うこともできないのに、むりやりに立たせる。喃語しか出せないのに、ママって呼ばせる。実は、赤ちゃんの生理的成長と心理的成長にはルールと規則があるのだ。0～3 歳の赤ちゃんに一番効いた教育方法は、普通の教育でなく、ゲームで遊びながら学ばせることである。遊んでいるうちに、赤ちゃんがどんなところに興味があるのか、どんな能力があるのかに常に目を向く必要がある。

保護者たちは仕事が忙しいため、子供といる時間、遊んであげる回数が段々少なくなってくる。仕事帰りに、心身ともに疲れ、赤ちゃんの相手になってあげる気力もなくなったのだろう。だから、たくさんのおもちゃを買ってあげ、一人で遊ばせる。実を言うと、私もご多分に漏れず似たようなことをしている。親と子供の関係こそ、子供の教育がうまくかどうかのカギを握っている。

今日、保護者のみなさんと、たくさん話し合った。私の考えにも頷いてくれた。「私たちの子育て方と考えが間違っていた。自分で子育て知識を勉強するより、子供と一緒に早期教育を受けたほうが勉強になった。感心した。」と一部の保護者が話してくれた。保護者たちが認めてくれたことを聞いて、自分の仕事を進めやすくなったと思った。同時に、いささかプレッシャーも感じた。教師としての使命感からいつも自分に、勉強し、さらに勉強せねばならないといっている。できることならば、すべての精力をあなたたちにあげたい。暖かくて、輝かしい愛をあなたたちにあげたい。かわいい子たちよ、愛している。

2015 年 2 月 2 日　月曜日

赤ちゃんの純粋な目と笑顔が大好き

～入浴編

いつも通りの 7 時 40 分の出勤。児童保健センターの室温、水温、熱湯量、新生児の数などをチェックする。今日は、38 名の赤ちゃんが私たちを待っている。各グループの職責がはっきりしているので、各人それぞれの仕事をして、すべての準備を完了した。

まずは、記録担当のグループが新生児の数をチェックし、それぞれの状況を記録する。そして、出生証明に必要な書類の伝達と新産児三日後の採血時間の予約を担当。仕事をさらに効率的にさせるため、赤ちゃんと両親の待ち時間を減らすため、採血は予約制になっている。

そして、入浴担当のグループが、赤ちゃんの状況を見て、ヘソと他の状況が良ければ、すぐ入浴を行うことにしている。三人の看護師がこの業務を担当している。赤ちゃんには専用のタオルと袋がある。消毒も隔離もしっかりしている。新生児の看護は怠らずにやらなければならないからね。

続いて、予防接種担当のグループが新生児初めてのワクチンの注射を担当。注射を行う前に、いろいろな準備がある。ワクチンの温度管理のチェック、ワクチン注射前の母親の化学検査結果の確認、母子手帳、「三つの調べごとと七つの確認（1950 年代、中国の医療関係者の先輩黎秀芳氏がまとめた臨床介護の際に、注意すべき 10 の事項である――訳注）」の厳格な実行、ワクチン接種を受けた後の反応、また各種の表の記入。予防接種後の 30 分の経過も見なければならない。

最後は、聴力採血担当グループが、生まれて三日後の赤ちゃんの聴力診断と、かかとの採血を行う。十分な血液のサンプルを採取できるように、かかとの採血の前に、マッサージをする。それから、新生児の行動を観察し、脳部の損傷があるかどうかを確認し、早期教育を行う。

すべての看護師が自分のポストで頑張っている。忙しいけれど、楽しく仕事をしている。協力し合って、充実した毎日を送っている。毎日繰り返して似たような仕事をしているけど、みんな楽しんでいるようだ。小さな命が脆いながら、元気に成長している。それを見て、もっともよいサービスをしようと、母の体にいるような温かみを感じてもらえるようと、毎日心がけている。天使のような赤ちゃんたち。その純粋な目と笑顔を見て、自分の仕事に誇りに思っている。一生続けたいと心から願っている。

河北遷西

2013 年 9 月 10 日　火曜日

漢儿庄郷家庭保健日誌

今日、わが郷は幸いなことに日中協力家庭保健プロジェクト技術チームを迎えて太陽峪村でサービスと技術的指導を提供した。家庭保健プロジェクトの日中両国の専門家、河北省邢台市清河県家庭保健プロジェクトの同業者たち、県家庭保健センターの技術サービスに携わる中堅職員は、太陽峪村の村民に対して健康診断を無料にて行い、病気予防知識に関する講座などの活動を展開した。

太陽峪村の婦女主任と村幹部にその旨を知らせた時、彼らはとても喜んでいた。彼らは家庭保健プロジェクトの様々なサービスを受けたことがあり、このプロジェクトが日中技術協力の一環で、民衆にとって有意義であることが分かっている。みんなは、家庭保健プロジェクトを本村でより多く展開することを望んでおり、各分野の専門家たちが現場に来て指導し、健康診断を行い、また具体的なプロジェクトの展開について多くの貴重な意見を提出することを期待している。

婦女主任は何人かを呼んで幾つかの家屋をきれいに片付けて用意してくれ、村でこの活動を繰り返しで放送し、村民たちに翌日の朝、水、食事をせずに空腹で、無料な健康診断を受けにくるように知らせた。翌日の朝、村民たちは早めに来て検査を待っていた。日本側の専門家と県家庭保健センターのスタッフは 7 時に到着した。わが郷のプロジェクト担当者たちと県プロジェクト担当者たちは迅速に現場をセッティングし、心電図、超音波検査機、血液検査機器、体重計、血圧計などの設備を所定の位置に設置し、医者たちも相応の診察室に着いた。村民を 2 つのチームに分け、一つのチームには先に健康知識講座に参加してもらう。もう一つは並んで配布された健康診断表を持って、それぞれの診察室へ行って検査を受け、健康診断と講座を完了した後に、二つのチームの村民が交代する形だ。村民たちはとても喜んで、積極的に健康診断を受け、健康診断検査結果を持って医者に様々な健康上の質問を聞き、県家庭保健センターの医者たちも根気よく回答した。超音波検査室では、医者の魏先生は真剣に検査を行い、「おばさん、あなたの子宮中にウズラの卵の大きさの筋腫がありました。普段検査したことがありますか」と聞いた。おばさんは「ない、ない、うちの村はとても辺鄙で、都市にも遠いし、年取ってからあまり村から外出しないんだ」と答えた。魏先生はまた「普段下腹に何か具合が悪いと感じたことがありませんか、出血したことがありますか。」と聞いた。おばさんは「ないね、出血もない、私の病気がひどいですか。」と心配で聞いた。「今後、再検査を重視してお体を大切にしてくださいね」と魏先生は答えた。魏先生はおばさんに保健ハンドブックを一冊配って、子宮筋腫の保健知識を詳しく説明してあげた。おばさんは宝物のようにハンドブックをポケット中に入れて、家に帰ってよく読むとと言った。また、化学検査室を見ると、村民の採血が秩序よく行われていた。採血が終わった後、村民にパンと牛乳を配った。みんなはその温かさを感じただろう。あるおじさんはずっと「国家の政策は本当によいよ。家庭保健日記のお陰で、村を出なくても健康診断を受けることができ、とてもいいことだ……」と口にしていた。小児科王主任は子供のために検査を真剣に行い、保護者によい育児方法、看護の方法と応急措置を教えた。お母さんたちは真面目に聞き入れて、何度も何度もうな

ずいた。婦女科の劉主任も多くの異なる年齢層の女性たちに囲まれている。彼女たちはひっきりなしに尋ねていて、注意深く聞いている……日本側の専門家たちもすべての検査室を巡回して、時にはアドバイスを出した。

現場指導完了後、私たちは活動の記録を整理し始め、病気だと診断された村民に県家庭保健センター或いは病院へ総合的な治療を受けるように提案し、慢性病の傾向がある患者に健康生活指導を行い、村民が電話で健康相談ができるように、プロジェクト事務所の医者の連絡方法を教えて、またサービスの対象のために、健康記録を作って保存した。今回の現場指導を通じて、専門家は健康診断の現場調整と活動フローの設計に関していくつかの提案を出した。今後の仕事においてそれらの不足を真剣に正し、よりよいプロジェクトが展開できるように全力を尽くしてく。

家庭保健プロジェクトの活動を振り返ると、山中に住んでいる村民たちがこのようなサービスをどれだけ熱望しているかが分かる。国家の政策がよい、家庭保健プロジェクトもよい、サービスも行き届いているし、こんな時代に生きられて本当によかったと私は誇らしく思う。また、家庭保健サービスを更によく展開し、着実にサービスを提供し、より多くの保健知識をしてもらい、この有意義なプロジェクトを引き続き推進していくと決心した。

2014 年 5 月 9 日　金曜日

健康診断の実施で、民衆の健康意識を高める

2014 年 4 月 28 日、いい天気だった。私たちに 1 つの朗報があった。県家庭保健サービスチームとの協調によって、5 月 9 日にわが郷で家庭保健の健康診断活動を展開することとなる。体が不自由で、お出かけが不便なおじいさん、おばあさんたちは出かけずに健康診断を受けられる。これは本当にいいことだ。

道路と各村の実際の状況を考慮したうえ、最後、活動の場所を新庄子村の衛生室に置くことにした。今回の活動を秩序正しく行うために、同僚とは 2 日間前もって、新庄子村の計画出産担当幹部、家庭保健サービス提供職員に対して、今回のサービス内容および準備が必要な各事項について研修を行った。29 日、私たちは新庄子村の家庭保健サービス人員と一緒に新庄子村に行ってチラシを配って、簡単に健康診断の注意事項を説明した。村主任もスピーカーで宣伝し、協力してくれた。1 日忙しくてとても疲れたが、みんなの楽しい笑顔を見ると、疲れが癒されるような気がした。

5 月 9 日になると、同僚と早く村の診察室に着いたが、清潔できちんとしている村委員会の衛生室を見た。同村のある家庭保健サービス提供職員に聞いた結果、村の幹部たちが今回の健康診断で衛生室と村委員会が使用されることを知った後、ゴールデンウィークの休暇期間中に数人の村民に村委員会と衛生室をきれいに掃除させ、今回の活動を順調に展開できるようにサポートしてくれた。数日の宣伝活動を行った結果、普段あまり外出しない村民であっても情報を知り得た。早く衛生室に来て気になる各種の問題を問合せた。私たちは普段もよく村で健康診断を行い、いつもおじいさんおばあさんとお姉さん達と世間話したことがあるから、彼らも私たちのことをよく知っていて、私たちを誰もいない部屋に連れて、他人に教えない秘密まで、教えてくれたことがある。

8 時頃、県家庭保健サービスチームは新庄子村の衛生室に着いた。活動現場の秩序を維持するために、計画出産担当幹部、家庭保健サービス人員は参加する村民に、事前に用意した生殖道の感染、避妊の知る権利や中老年のよくある病気の予防などの健康知識用紙、ハンドブック、健康豆知識チラシを配って、みんなを組織して秩序正しく健康診断を受けるようにした。今回の活動は三つの部分に分ける。まず、私から活動に参加する村民に、健康の基本知識を説明する。次は、県家庭保健サービスチームは参加者に対して健康診断を行う。最後は現場の質疑応答だ。同僚と一緒にみんなの質問に答えた。

今回の健康診断の内容はとても包括的で、血圧、血糖、超音波検査、心電図、婦女科、内科が含まれる。健康診断の最初の内容は血糖と血圧だった。これはおじいさんとおばあさんが最も関心を寄せているものだ。この検査で、最もよく耳にしたひと言は「血圧がちょっと高いよ。普段薬を飲んでいるが、今回よく測ってね。まだ高いのか」だ。次は超音波検査だ。今回の健康診断を受ける者は老若男女がいるから、みんなよく冗談を言う。例えば、「〇〇さん、どうして女と一緒に超音波検査で並びますか。妊娠しいてないかを検査してみるか、ハハハ」「いいかげんなことを言うな。肝臓、腎臓を検査するためだろう」。第三は心電図と内科だ。男性が入口で何人かの女性に止められていることがよくある。「入ってはいけないよ。私たちの検査が終わったら、入れるよ。検査室で検査を受けている人、

安心して。お姉さんは彼たちを止めているよ、ハハハ」「姉さん、見ないから。私を止める必要はない。」。第四は婦女科だ。私にとって一番多く質問された所だ。その中で最も代表的なのは、「先生、真菌性膣炎にかかったと診断されたが、これが性病ですか、主人の不潔で、移されたのではないか。」ということだった。「お姉さん、決してこのように言ってはいけない、この病気は性病ではない、カンジダによって引き起こされた外陰膣の炎症性疾患に過ぎない。この病気はカンジダアルビカンスを病原体にして、10%～20%の非妊娠女性および 30%の妊婦の膣中にカンジダが寄生しているが、菌量が少なく、症状を引き起こさない。但し、免疫力低下或いは膣の局部免疫力低下になると、カンジダアルビカンスは大量に繁殖し、膣炎の症状を誘発するのである」と説明してあげた。

今回の健康診断では、出産適齢女性が 142 人で、そのうち 31 人はある程度婦女科疾患が認められた。中老年 24 人のうち、23 人は血圧が高く、2 人は血糖異常が認められた。病気だと診断された村民に、県計画出産サービス・ステーション或いは県の病院に行って更に検査、治療を受けるように提案した。今回の活動で、私は今後の訪問指導のために、参加者ごとに健康診断記録書を作成し、連絡方法を記録した。

今回の活動を通じて、いろいろなことを勉強できた。例えば、婦女科で質問されたお姉さん、彼女は真菌性膣炎にかかった原因がご主人の不潔で移されたと思っていた。その時、彼女に十分に説明しないと、恐らく夫婦関係に影響が出るだろう。これによって今後の仕事の方向性をはっきりした。つまり、今後の健康教育の方向性を「理論知識」から「分かりやすい具体的な症例の説明」に変える。

今回の活動を通じて、人々の健康意識が以前に比べて明らかに強くなり、健康知識を渇望していることにきづいた。しかし、一部の中老年はあまり保健意識がなく、たとえば「濃い味付けが好きだ」というのが大したことではなく、健康に影響がないと思い込んでいる人がいる。従って、家庭保健サービス人員が家庭で、健康の生活スタイルを普及することはとても必要だと思う。活動中に、多くの人は、出産適齢女性向けの検査のように、定期的に種類別の検査活動を展開してほしいとの意見を述べた。

2014 年 7 月 15 日　火曜日

自分の健康は自分で守る

郷家庭保健サービスチームの手配･配置によって､遷西家庭保健サービスセンターは｢自分の健康は自分で守る」をテーマにして、尹庄郷尹庄村の出産適齢者、中老年、児童および青少年に対して、健康診断と健康相談を行った。スタッフは尹庄村計画出産担当幹部、家庭サービス人員に対して､今回のサービス内容および準備が必要な各要件について研修を行った。村計画出産担当幹部、家庭保健サービス人員は放送、通知書の配布などの形で村の出産適齢者と中老年に､時間通りに健康知識普及および健康診断活動に参加するように知らせた。

活動当日､県家庭保健サービスチームと郷の家庭保健サービス人員は時間通りに活動の場所に着いた。村の計画出産担当幹部、家庭保健サービス人員は参加者の受付およびハンドブックの配布を担当した。今回の活動は 37 名の出産適齢者、21 名の中老年を対象に、健康知識の普及や健康診断を実施した。活動の内容は主に三つの部分に分かれる。一つ目は郷の家庭保健サービス人員が健康基本知識を説明する。二つ目は県家庭保健サービスチームが参加者に対して健康診断を行う。三つ目は現場の健康相談だ。参加者の質問に答えるのだ。

健康診断を受けたある女性に対して、「肝臓、胆、腎臓は問題がないが、少し骨盤胸水がある。婦女科の抗炎症薬を飲んだほうがいい」とアドバイスした。

その女性は「よく下腹が痛くて、また腰痛もあり、なかなか外出できないから、検査を受けたことがない、幸いに今回検査できた。本当にありがとうございます」と言った。

現場で健康相談を行う時、みんさん先を争って質問した。子供に買い物をくれないと泣いたら、どうすればいいか、子供が両親の話を聞かず、両親と張り合ってどうすればいいか、子供がよく勉強しない、どうすればいいか、様々な質問があった。スタッフは熱心に 1 つ 1 つ解答し、適切な意見、提案を出し、また保護者たちの幾つかの誤った方法について是正意見を出した。

終わった後､家庭保健サービス人員は研修に参加した人員に対して､追跡調査を行った。彼らはみんなとても満足で、家庭保健サービスがこのような活動を多く展開でき、健康診断の機会を多く提供できるように期待している。

2014 年 9 月 11 日　木曜日

高血圧スクリーニングの実施で、健康行動を提唱する

午前 7 時、時間通りに三屯鎮賈庄子村へ出発した。車から降りると、健康診断しに来る村民たちがすでに並んでいる様子が目に入った。私たちは各自の健康診断装置を持って、事前に用意された健康診断室に行って仕事を始めた。

最初に入ってきたのは 50 代の李おばさんだった。李おばさんはやや肥満だ。チームリーダーから李おばさんの健康診断書を渡された時、「この方をよく説得して。血圧はこんなに高いのに、薬を飲まない」と言われた。

「血圧が高いことは知っていますか。体の具合が悪かったことはありませんか」と李おばさんに聞いた。

「知ってるわ。血圧が数年間前から高くなってる。高い時は 180／110mmHg。お医者さんから毎日降圧薬を飲んでって言われたが、薬ならば必ず副作用があるから、私はあまり飲みたくないよ。くらくらしたら、村医者のところへ行って測ってもらう。高くなったら、数日間薬を飲む。毎日家族の世話をする以外、田畑の仕事もやらなければならない、毎日定時に薬を飲めるわけがないわよ」

「あんたがいないと、地球が回転しないとでも思ってるのか。病気があったら治療のは当たり前だろうが」と李おばさんの主人はぷんぷん怒って言った。

「あなたは一人で満腹したら十分で、何もしてくれないし、病気になっている人もあなたじゃないわ」

この夫婦はこのように言い争い始めて、私は「おじさんはあなたのことを心配しているからだと思います。あなたは全家族にとって大切な存在です。心配だから、一緒に来ていたでしょう。血圧が高くなるのは小さいことではない、深刻な合併症を引き起こす恐れがあります。日常生活で十分に管理したほうがいいです。油脂・塩の少量摂取、適量な運動、定期健康診断に注意し、時間通りに薬を飲むことができれば、血圧は高くなくなり、体も良くなったら、孫の世話をすることもできるんじゃないんですか。自分がやりたいこともやれるし、おじさんは仕事をしている時もあなたのことを心配しなくて済みます」と説得した。

李おばさんは「そうよね。ちょっと前の話だが、親戚が脳出血だったの。家で仕事をする時に転んで、家に他の人がいなくて、最後病院に運ばれが、手遅れで亡くなった。怖いわ」

「先生の言うことは私たちの健康のためじゃないか。病気にかかったら、ちゃんと治療を受けなければならないよ。よく薬を飲んで。あんたがいないと、私は食事さえも問題となるよ。ほら、お腹が減ってきたよ。早く家に帰ってご飯を作って」とおじさんはおばさんの頭を撫でながら、ニコニコして言った。

「年をとると、自分の体を大切にしなければなりません。自分の健康は家族にとって、一番のプレゼントじゃないですか。家族がみんな健康であることが目的だ」私はこう言いながら、健康教育処方を配って、今後の健康相談を対応するために連絡方法を記録した。

話し合った後に、李おばさんは「以前病院に行ったら、診察を受けて化学検査をして、薬をもらうだけだ。お医者さんは高血圧の予防と保健について、十分に説明する時間がない。今日はようやく分かった。これからは必ず、薬をちゃんと飲んで、家族みんながいい生活習慣を身に付けるように注意していく」

帰る時、李おばさんは村のチームリーダーに「今日ここに来てよかった。いい勉強になった。急いで家に帰ってご飯を作らなきゃ、家族みんな私を待っている」と言った。

このように、秩序正しく診断が行われ、村民たちの質朴や単純は私に深い印象を与えた。

とても緊張で忙しかったが、暖かい雰囲気の中で仕事が終わった。村民たちは今回の活動をよく歓迎し、満足していた。効果もとても良かったと思う。ここ数年、家庭保健サービスの辛さ、苦しみなどいろいろな経験をしたが、努力が報われて、人々の健康に対する認識が高まり、今後活動を展開する積極性を引き出してくれた。

2014 年 10 月 15 日　水曜日

「子供の全てのために、全ては子供のために」

今日、私たちは三屯営鎮牌楼溝村に行って新生児、児童、青少年の健康診断を行った。郷・鎮幹部は早くラジオでこのことを村民に知らせた。でこぼこな山道を経て、午前 9 時ごろに牌楼溝村民委員会に着いた。入口には既に多くの大人と子供が集まった。車から降りると、早速仕事を始めた。まず、みんなに健康知識チラシを配った。それから、身長、体重、血圧、心電図の一般測定を行った。最後には健康診断、指導を行った。健康相談の時、保護者は多くの質問をした。私たちは親切にみんなの質問を 1 つずつ回答し、また指導意見やアドバイスを出した。

今回私にとって印象が最も深かったのは、みんなが並んでいた時、行列で振舞いの異なる 2 人の子供がいた。一人は、6 歳の男の子で、あまり他の人としゃべることなく、独り言を言って融通がきかないそうだ。保護者に聞いてみると、その子は 3 歳から進んで他人と会話せず、他の子供と遊ばない、よく場所や時間を問わずに変な声を出して、他人と目線を合わせない、自傷行為があるそうだ。私は保護者にその子が自閉症にかかっている可能性があると教えた。保護者はとてもびっくりし、子供のこのような振る舞いが病気とは一度も思わなかったと。ずっと自分の子供は性格が内向的に過ぎないと思い込んでいた。保護者に動けるおもちゃをいくつか選んで、子供のひねくれた性格を是正するように提案した。例えば、子供に自動車、飛行機、戦車のおもちゃを追って走らせたり、銃、大砲、おもちゃの音について叫ばせたり、よく他の子供たちと一緒にゲームをさせたりすること。積極的に言語行為と相互交流能力を強化させること。そうすることによって元気になってもらう。

もう一人は 8 歳の男の子だ。彼の振る舞いは先の男の子と正反対だった。待っていた時、彼は気の向くままに出入りして、大きな声で叫んでいた。保護者が止めてみたが、すぐ暴れて、言うことを聞かなかった。保護者の話によると、その子は学校で真面目に講義を聴かず、気が散りやすい、よく授業中に教室に出入したり、大きな声で叫んだりする。成績が悪くて、他の子供とよく言い争ったりしているそうだ。保護者は子供に注意欠陥・多動性障害があると聞いた時、私のアドバイスを素直に聞き入れた。私は、保護者にこう教えた。「強制的に子供の行為を止めないで、ゆっくりと子供の不良な行為を是正し、できるだけ子供に積み木、挿し入れ板、つづり合わせ積み木などの静的なおもちゃを遊ばせて、子供の注意力を手、脳を同時使用するつづり合わせ、組み合わせ、はめ込みのおもちゃに導くようにしてください。そうすると月日の経つうちに子供は集中できない、落ち着かない悪い習慣を克服できるはず。体と知力の健康な発育発達につながる。」典型的な症例に対して、私たちは定期的な訪問指導、必要時の治療のために、連絡方法も記録した。

今回の子供に対する健康診断を通じて、早期に問題を発見し、直ちに対処できた。また保護者は子供の扶養や教育の面でいくつかの誤解を解いた。保護者によくある病気、多発病の予防と治療に関する知識をある程度知ってもらった。また保護者に意外な事故の予防と緊急措置を教えた。そして、私たちは保護者の意見とアドバイスを受け入れて、活動の不足点を改善した。これからも「子供のすべてのために、すべては子供のために」という教育の理念に基づいて、引き続き子供たちを愛し、見守っていく！

2015 年 2 月 13 日　金曜日

郷・鎮技術者の仕事報告会

今日は旧暦の 12 月 25 で、旧暦の小年の日だ。遷西という小さい山地の都市は至る所に春節の雰囲気に満ち溢れている。大通りで人々が行き交って、みんな幸せな顔をして、祝日を祝う正月用品を選んでいる。お店は新デザインの衣料品と祝日の贈り物を準備し、ラウドスピーカーでお祝いの音楽を流して顧客を惹きつけようとしている。広場で多くの真っ赤の灯籠ときらきらと光る小さなランタンを掛けている……

外の暖かい祝日の雰囲気と違い、計画出産局の 4 階の会議室では、緊張、厳粛な会議が開かれている。郷・鎮技術者の年間仕事報告会だ。家庭保健プロジェクトの順調な展開を保障するために、遷西県は 23 名の郷・鎮技術サービス人員を招聘し、年末になると仕事報告会を開催する。彼女たちは郷・鎮の技術サービス人員であって、郷・鎮家庭保健サービス人員とも呼ばれている。今日、年間仕事の実績について報告を行う。計画出産局の責任者全員が報告を聴取して、仕事の達成状況に基づき採点する。点数の高さが招聘制人員の中から優秀職員を選出する評価基準だ。

報告会は午後 2 時に始まった。各郷・鎮からの技術エリート 23 名は整然と会議室に座って、旺盛な精神状態ですべての幹部の検閲を受けて、すばらしい講演で 1 年間の仕事実績を報告した。私は会場で、計画出産技術サービスの月次訪問視察、四半期全面調査、避妊リング装着、避妊薬発給、無料な農村既婚出産適齢女子の健康診断「民心プロジェクト」を含め、彼女たちの仕事の成果を聞いた。重点は、家庭保健プロジェクトは児童・青少年、出産適齢者（男性を含む）と中・高齢者向けの健康教育、健康診断、健康検査の仕事だ。彼女たちの素晴らしい仕事の成績をうれしく思うと同時に、昔の事を思い出した……

時間が経つのは本当に早い。家庭保健プロジェクトは遷西で 4 年間実施してきた。この 4 年間、プロジェクトの事務担当者と技術者は全員着実に、プロジェクトをしっかりと実行すると同時に、経験を積み重ねて、またプロジェクトの各研修に参加して、身に付けた知識を本県の実情と結び付けて、随時に仕事の計画を修正して、最適な活動実施計画を制定して、参加者に最も行き届いたサービスを提供して、参加者の 100%満足度を獲得するために全力を尽くしてきた。私はまだ 2011 年のことを覚えている。採用された技術者のほとんどは卒業して 1、2 年間も経たない若者で、臨床の経験が少ない。計画出産技術サービスの提供という仕事をする前に、計画出産局科学技術科は彼女たちに対してシステマチックな研修と手術操作合宿研修を行った。その結果、彼女たちの業務レベルは大いに高まった。同時に、家庭保健プロジェクトが遷西で実施される前に、技術者は全員プロジェクトの実施前の準備作業を積極的に行って、プロジェクトが遷西県で順調に展開するために一定の基礎を打ち立てた。2012 年に遷西県栗郷広場で盛大な日中技術協力家庭保健サービスプロジェクトのキックオフ会議が開かれた。これは家庭保健プロジェクトが正式に始まることを示した。県プロジェクト事務所の職員は国レベルの研修に参加し、毎年のプロジェクトの具体的な活動計画を制定し、各郷・鎮の家庭保健サービスセンターが活動計画に従って関連活動を展開する。村に行って健康診断を行い、現場健康相談、集中講座、放送宣伝、特定活動、家庭訪問指導、記録収集など各種の仕事は整然で秩序よく展開された。家庭保健プロジェクトは全県の人々にとっていいことだけでなく、県・郷の技術者も

より多くの知識を身に付け、県民向けのサービス・レベルを高めた。私たちは 23 人の新卒の青年医者を率いて、彼女たちに家庭保健知識を教え、家庭保健の方法を勉強させ、現地住民との交流方法を指導した。彼女たちは徐々に熟練した家庭保健宣伝係になってきた。これはすべて家庭保健プロジェクトの各方面の研修の成果だ。家庭保健プロジェクトは健康生活の理念および関連知識を普及させ、無償で健康診断を行うことで、現地住民の間で根を下ろして、彼らからの信頼と好感を得た。みなさんは家庭保健宣伝係のアドバイスに従って、不良な生活習慣を変えた。みなさんに認められたことが私たちにとって最大の原動力だ。苦しみや疲れはみんなの健康と笑顔に癒される。これで十分だ。郷・鎮技術者が最も好きなのは健康火種研修だ。私はまだ太平寨家庭保健センターの技術者周麗麗さんが県に研修を受けに来た時に話したことを覚えている。「健康火種計画の研修は私にとって住民のみなさんによりよいサービスを提供する武器であり、家庭保健プロジェクトのお陰で自分も成長できた。」と

私が追憶に夢中になっている時、会議司会者の温局長の発言が聞こえた。「郷・鎮技術者の報告はこれをもって終了しました。それでは、審査委員の採点時間です……」報告は早いものだ。家庭保健プロジェクトは年末に終了時評価を行うが、県郷家庭保健プロジェクト事務所は健康サービスを提供し続けていく。プロジェクトと一緒に成長してきた家庭保健サービス人員は、必ずプロジェクトを引き続き推し進め、住民の健康を守る。みんなの努力を通じて家庭保健会がますます強くて大きいものになり、遷西で深く根を下ろし、家庭保健プロジェクトも花のように遷西の至る所にいっぱい開くと信じている。私たちは家庭保健を広める使者として、家庭保健プロジェクトを大々的に広め、全市、全省、全国に広めるように努力していく。

安徽無為

2013 年 10 月 8 日　月曜日

霍山現地指導活動の感想

家庭保健プロジェクトの要求に応じて、2013 年現地指導活動は無為県で実施する予定だったが、特別な事情があったため、霍山県に変更された。猛暑にもかかわらず、当県計画出産委員会王書記と倪科技係長は、家庭保健プロジェクトのスタッフと郷・鎮計画出産サービス所のスタッフ 3 人（福渡鎮、赫店鎮、十里墩郷から 1 人ずつ）を率いて六安市霍山県を訪れた。専門家の先生たちとともに、霍山県のみなさんに親切に接待してくださった。

霍山県は今回のプロジェクト指導内容の要求に従って、下符橋鎮計画出産サービス所で現地活動を行うことにした。活動は、下符橋鎮の出稼ぎ労働者の留守女性を対象とした。活動の前に、私たちは霍山県のスタッフとプロジェクトの長期専門家を務める藤本美智子先生、南京郵電大学の温勇教授、国家人口計画出産委員会国合司汝小美元司長とともに、霍山現地活動案と無為限定の活動案について検討し、霍山と無為は専門家のアドバイスに基づいて修正などを行った。何度も修正を重ねた霍山県のようなほぼ完ぺきな活動案は必ず翌日の現地活動でうまく展開できるだろうと期待していた。

翌日、専門家たちと一緒に下符橋鎮計画出産サービス所に行って現地活動を見学した。現地で実行する際、計画案をどんなにうまく作っても現場で起きる突発事件は全部回避できないことを実感した。下符橋鎮計画出産サービス所および霍山県家庭保健プロジェクトのすべてのスタッフは、今回の現地活動の実施に全力を尽くした。また、特に大勢の人が来て込んでいたらガイドが必要な場合を予想し、大学生村官の何人かにガイド役を務めさせた。ここまで厳密に考えたが、サービス対象に不確定要素が多すぎて現地活動は依然として少し混乱のように見えた。今回の現地活動で最も感動させられたのは、下肢麻痺のある女性がわざわざ親戚にバイクで送ってもらって健診に参加したことだ。そのことから、家庭保健プロジェクトの理念がすでに人々の心の中に入ったことがわかった。みんな積極的に健診に参加してくれた。

活動が終わった後、霍山現地活動で見つけた問題点について検討し、今後の活動で同じような問題が出ないよう、二県の活動案を改善し続けた。温勇教授は活動後の評価指標に対して指導した。そのおかげで今後の活動案設計における評価指標の選択が明らかに改善された。過去のような抽象的なものではなく、現在は活動評価指標がほとんど具体的なものであり、実行性が比較的高くなった。また、汝小美司長は健診、健康教育、健康相談を合理的につなげる方法についてよいアドバイスをしてくれた。健診の時にもし問題が見つかった場合は、相手に宣伝チラシや健康知識に関するパンフレットを見せたり健康教育と健康相談をすることができるという提案だった。そうしてはじめて、活動全体の暖かさと完全性を感じさせることができると。

今回の現地指導を通して、これらのアドバイスは今後当県の活動の中で必ず反映されるだろうと思う。現場の経験がないと、活動の足りないところを見つけるわけがない。専門家たちも現場を経験しないと、確実で実行性のあるアドバイスをすることができないだろ

う。だからこそ、より良く活動を展開するためには今回のようなプロジェクトの指導が非常に必要だと思う。

2013 年 10 月 30 日　水曜日

出産適齢女性に気を配り、リプロダクティブ・ヘルスを大切に

今日は福渡鎮家庭保健センター福渡鎮計画出産サービス所で、「出産適齢女性に気を配り、リプロダクティブ・ヘルスを大切に」をテーマとした家庭保健活動が行われた。福渡鎮張廟、沙湾および福渡社区の 3 つの行政村の 20～49 歳の出産適齢女性が対象だ。福渡鎮家庭保健センターは活動の 2 日前に、出産適齢女性に招待状を出すように、その 3 つの村の計画出産担当者に依頼した。今回の活動は、福渡鎮家庭保健センターが主催し、協力開催者として無為県家庭保健センターも特別に招請された。健診を主として、健康教育と健康相談も行われた。

活動当日、無為県家庭保健センターの医療技術スタッフは朝早く福渡鎮家庭保健センターに到着し、持ってきた各種の検査機器を診療科目ごとに配置した。福渡鎮家庭保健センターも事前に活動現場を要求通りにセッティングした。

7 時ぐらいに、出産適齢女性は次々と招待状を持って活動に参加しに来た。活動は 7 時半に正式に始まった。まず、福渡鎮家庭保健センターのスタッフは女性たちに「活動前アンケート」用紙を配り、記入してもらった。そして、「女性によくある婦人科の病気」という知識普及映像をみなさんに見せ、関連の保健知識パンフレットとカードも配布した。活動参加者のみなさんは健診表を受領し、基本情報を記入してから、身体一般検査や超音波検査、乳腺検査、婦人科検査などをそれぞれ受けた。検査で発見された異常状況に対して、無為県家庭保健センターの医師はフェースツーフェースのコンサルティングを行って、種類別で指導した。また、一般婦人科病気のある方に無料で薬を配った。

今回の活動で最も深く感じたのは、農村の一部の出産適齢女性、特に年を取っていて、知識の少し足りない女性は遍く、基本的な衛生保健知識が欠けており、健康管理や予防が足りないことだ。体の調子が悪くなったり軽い病気になったりする場合、積極的に治療に行くことは滅多にない。そうすると、軽い病気もひどくなり、治療が難しくなる。

今回の活動や今後の一連の家庭保健活動を通して、出産適齢期の方々の健康保健意識がだんだん上がっていき、よくある婦人科病気に関する知識が出産適齢期の方の間で普及していき、より多くの出産適齢期の方がより元気に、幸せになることを期待している！

2013 年 11 月 10 日　日曜日

「中・高齢者の健康を大切に」家庭保健活動

今日、無為鎮家庭保健センターは鎮中心の老人ホームで、「中・高齢者の健康を大切に」というテーマで家庭保健特別活動を行った。今回の活動は鎮家庭保健センターが主催し、県家庭保健センターが協力した。活動は鎮中心の老人ホーム在住の高齢者 58 人を対象とした。

わが鎮の協力要請を受けた県家庭保健センターの医者たちは朝早く、鎮老人ホームに来た。超音波診断装置や心電計、血糖測定器、その他の関連検査計器なども持ってきた。鎮家庭保健センターのスタッフは事前に老人ホームで検査診断室を手配した。受付をセットし、血圧計や聴診器、中・高齢者保健宣伝用チラシ、教育用ビデオ放映設備などを準備し、お湯とパンまで用意した。

活動は朝 8 時に正式に始まった。まず、鎮家庭保健センターのスタッフは高齢者たちに活動前のアンケート用紙を配り、記入してもらった。字を読めない一部の高齢者に対しては記入のスタッフを手配した。そして、「中・高齢者によくある病気の予防と治療」のビデオ講座を実施した。それと同時に、関連の保健知識チラシと宣伝用のパンフレットを配った。講座が終わった後、みなさんは健診表を受け取り、基本的な個人情報を記録し、検査を 1 つずつ受けた。今回の健診によって、58 名の高齢者の中に高血圧の方が最も多く、26 名もいることがわかった。血糖値は程度の差こそあれ上昇している方は 7 名、高脂血の方は 6 名、また、心臓機能異常の方は 2 名いた。以上の状況を踏まえて、県家庭保健センター許義珍センター長は 1 つずつ説明し、薬物治療を受けると同時に食事も注意する必要があると促した。特に高血圧患者に、必ず減塩低脂肪の食事を厳守し、勝手に薬を使わずに医者の指導の下で薬を飲むように強調した。

関連検査が終わった後、高齢者たちに家庭保健活動後のアンケートを記入してもらった。今回の健診についての感想を聞かれると、高齢者たちはみな親指を立てて今回の活動を称賛した。今回の活動によって、高齢者たちに現在の身体健康状況をよりよく把握させただけでなく、高齢者によくある病気の予防・ケアに関する知識、今後の生活習慣の改善すべきところも勉強させた。みんな今回の活動をより多く、より頻繁に行ってほしいと言っていた。感謝の声の中で、今回の家庭保健活動の終了を迎えた。

2014 年 1 月 5 日　日曜日

孤独老人に温もりを届ける

2013 年 11 月から 12 月まで、無為県家庭保健センターは県計画出産サービス・ステーション、県民政局とともに、「温もりを届ける」活動を行った。老人ホームの孤独老人の老後生活に温もりと慰めを届けようとして、無為県にある老人ホームの孤独老人すべてに対して健康教育と健診を行った。

活動の 1 週間前、私たちは県郷民政部門、老人ホーム、計画出産事務室とともに活動開催の関連事項について調整し、現場を手配した。また、健診用テーブルや椅子、ごみ箱、超音波診断装置、心電計用のベッドも用意した。県家庭保健センターの技術スタッフは活動 2 日前、老人ホームで活動の通知を配り、今回の活動内容と具体的な注意事項を入居老人に知らせた。また、健康教育の重点を把握するために、活動前のアンケートも行い、当日にアンケートの分析も終わらせた。県計画出産サービス・ステーションの技術スタッフが既往歴や体格、心電、検査、超音波検査など各項目の検査および健康相談を担当し、家庭保健センターのスタッフが活動前後の資料収集と整理を担当した。

「活動の中で、『夕陽限り無く好し、まさに黄昏に近し』のような残念な気持ちを感じた。お年寄りたちの目から、子供によるケアへの期待が見える。自分の親を尊敬するように、他人の親も尊敬しよう。お年寄りに心のケアを届けると同時に、世界の隅々まで愛を届け、より多くの孤独老人にケア、温もりを届けよう」と感じたスタッフがいた。お年寄りたちは活動において、健診に非常に協力した。特にこんなに寒い冬でも腹部超音波検査に対する抵抗がなくてとても感動した。

今回の活動において、ある程度の問題が存在したことに気づいた。ほんの一部のお年寄りが活動に溶け込むことができなかった。また、一部のお年寄りは私たちが宣伝した減塩低ナトリウム食事などの知識を比較的よく理解し納得した。そういったことも経験になった。今後の健康教育はより具体的でわかりやすくする必要がある。活動後、今回の健診結果に基づいて治療したり無料の薬を配ったりしてほしいというお年寄りも多くいた。現在のところ、家庭保健プロジェクトはそこまで展開されていないが、今後の仕事の方向性の 1 つになった。今後の活動における全面的なサービスの提供のためによい基盤を築き上げた。

今回の活動のサービス提供モデルに広める価値があるかどうかは、まだまだ研究し続ける必要があるが、個人的にはこのような家庭保健のサービス活動を長期的に実施する必要が非常にあると思う。高齢者だけでなく、児童や青少年向け活動も考えられる。児童の健康行動の変化は比較的にコントロールしやすく、家族の健康行動の変化にも間接的に影響を与えられるから。それによって家庭保健の目的を実現させることができると思う。

2014 年 3 月 8 日　土曜日

無為中学校活動についての感想

青少年向けの思想道徳教育を強化し、思春期健康知識を普及し、青少年の生理と心理的健康レベルを有効的に向上させるために、家庭保健プロジェクト事務室は無為県計画出産委員会と無為中学校団委と連携し、2014 年 3 月 7 日午後 5 時に無為中学校教学棟 2 階ホールで「青少年心身健康を大切に・高い資質を持つ人材を育成」をテーマとする特別講座を開催することにした。無為県計画出産サービス・ステーション副ステーション長許義珍主治医が主な講演者だった。

最初は中学校の全体女子生徒向けだと予定していたんだが、高校三年生の重い学習負担とハードな学習時間を配慮し、無為中学校団委は高校一年と二年の女子生徒にしか講座に参加させなかった。講座の中ではアンケート調査や宣伝チラシの配布など様々な形で学生たちとコミュニケーションを取っていた。学生たちも積極的に参加してくれた。講座が終わった後、許義珍主治医に関連の知識について質問した学生もいた。許先生は詳しく説明したり分析したり、今後の健康診断のために自分の電話番号まで教えた。

今回の講座を通じて、女子生徒たちは思春期健康知識についてある程度の理解を得た。良好な生活習慣や心理的態度、健康な人格などを育成し、学習と生活にちゃんと向き合うために、よい基礎を固めた。活動は全体的に満足できる効果を上げた。

プロジェクトチームは今回の活動の成功につながる幾つの要因をまとめた。まず、プロジェクト事務室は無為中学校団委と合理的に協調し適切な手配をした。そして、許義珍主治医の講座内容が分かりやすく、学生のニーズに沿ったため、学生たちは比較的真剣に聞き、積極的だった。また、プロジェクトの実施はみんなに期待されていた。家庭を中心とした無料家庭保健プロジェクトは人々の心を掴んでいた。社会の末端である農村にいる一般人は健診と保健の認識に欠けている。それに対して家庭保健プロジェクトが不足の部分を補っている。家庭保健の理念を宣伝するだけでなく、無料の健診と健康相談も行っている。

今回の活動は非常に順調で満足できる成果も得たが、プロジェクトチームを悩ませる問題もある。例えば、このような活動のモデルを広める価値があるか、広めるべきだったら、どのように広めたらいいのか、また、計画出産と衛生部門のまもなくの合併に向けてどのようにプロジェクトを継続的に実施していくか、モデル転換する必要があるかなどが挙げられる。それについても、プロジェクトの専門家に研修においてご指導を仰いだり、プロジェクトに対する指導や監督を行う際に、ご意見を伺いたいと思っている。

実は、家庭保健プロジェクトの農村における実施の意義は非常に大きく、広める価値があると思う。農村の人々は保健意識が弱く、ほとんど健診に参加したことがない。一般的には、病気が治らない時にしか病院に行かないため、深刻な診断結果が出る場合が多い。幸せな家庭がそのために辛くて大変になることもしばしばある。家庭保健プロジェクトが農村の人々向けに行う無料健診は、そういった現象を回避させることができる。早い時期に体の問題を見つけさせ、良くない生活・衛生・食事の習慣などを改善させることができ

る。そのため、家庭保健プロジェクトは社会の末端である農村で広めることに非常に適していると思う。

2014 年 10 月 8 日　水曜日

一人っ子に先立たれた老人向けの健康サービスの提供

私たちの生活の中では特別な人たちがいる。50 歳以上の人が多く、病気や事故のために一人っ子を失った。年を取った後に子を失ったという人生の大きな悲しみ、もう一人の子を生むことができない生理的制限を受け、老後のストレスと精神面の虚しさに耐えるしかない。また、子供がいないため、養老や医療、心理などの面で困難に直面している。養老保障給付基準が低すぎて、社区の思いやりが足りなく、各種の制度の設計にも更に改善する必要がある。

無為県計画出産協会と計画出産サービス・ステーションは家庭保健の理念と無為県の現状を踏まえて、無城、石澗、赫店の三つの郷・鎮を試行サイトに選定し、無為県計画出産ステーションで計画出産困難老人向けの無料健診と健康相談を行うことにした。

私は県家庭保健センターの普通の職員で、活動では主に案内と結果分析の仕事を担当していた。お年寄りの方々との付き合いを通して、みなさんが生理的と心理的ケアへのニーズが迫っていることがわかった。また、健診結果について、一人ずつ詳しく説明してあげた。家庭保健センターと計画出産協会、そして郷・鎮計画出産事務室のスタッフが健診結果を持ってお年寄りの家を訪ねた時、一人の方は涙が溢れて私たちの手を握ってこう話した。「生きても希望がなくて期待できることがないと思った。死にたいと思ったことも何度かあった。しかし今回の無料健診の活動に参加できて、社会と国からの思いやりを実感して、生きる希望を取り戻した。今は生きていきたい」。その話を聞いて、私たちは泣いてしまった。お年寄りたちはこのようなサービスへのニーズがかなり大きいと認識した。3 つの試行サイトの計画出産困難家庭の老人だけを対象にするのではなく、県全体の計画出産困難家庭の老人、県全体の巣立ちお年寄りにまで広げるべきだと思う。

2014 年 10 月 20 日　水曜日

無料健診の実施で、健康で調和のとれた環境を作る

赫店鎮家庭保健センターは今日、45 歳以上の中・高齢者たち向けに無料健診を実施し、健康教育講座も開催した。人々の健康意識を向上させ、健康知識を普及させることによって良好な習慣の育成を促し、健康で調和のとれた環境を作ることを目指して、活動ではすぐにわからないことについて質問したり問題を解決できるように、健康相談専用の場所も手配した。

活動の一つ目の内容は健診だった。健診には血圧測定、身長・体重の測定、採血検査、超音波検査などが含まれる。陳さんという高齢者が活動に参加した。陳さんは平日、時々目まいがするが、血圧の測定を一度もしたことがない。高血圧症だと誤解し、ドラグストアから高血圧症用の薬を買うように家族に頼んで、4、5 日間も飲んでいた。今回血圧を測ったら、高血圧症ではないと判明しただけでなく、逆に血圧がやや低いことがわかった。そのため、すぐに薬をやめるようにアドバイスをした。検査せずに、医者の診断なしでは勝手に薬を飲んではいけないと詳しく説明した。陳さんは私たちの説明に非常に感謝していた。今回の活動に参加しなかったら、どんなことになったか想像できないと言ってくれた。

活動の二つ目の内容は健康教育だった。的を定めた講座だった。例えば、高血圧症の患者は普段、どのように薬を飲めばいいのか、日常生活の食事習慣にどのように注意すべきかなどが含まれた。講座では高齢者たちにあっさりとした食事を勧めた。野菜を多く食べて適度に運動をするようにアドバイスした。また、血糖値の高い患者に対して、糖分の多い食べ物をできるだけ控え、少量多食を実行するように勧めた。

今回の活動がうまく行くように、事前に十分な準備をした。2 日前にも、健診対象が大体のイメージを把握できるように、家庭保健センターは鎮全体の計画出産担当者会議を開催し、担当者に健診対象への知らせ、アンケート調査用紙の印刷と配布をさせた。今回の活動に対して、私たち家庭保健のスタッフは比較的満足している。参加者の人々からも評価された。参加者人数も予想以上多かった。また、人々は自律性がよく、割り込んだりせずに、自覚的に並んでいた。検査の項目への満足度も比較的よかった。健診で検出された疾患率も以前より下がった。これらの成果は、私たち家庭保健センターのすべてのスタッフの 3 年間の真面目な仕事によるものだと思う。

2014 年 12 月 27 日　金曜日

留守児童の健康にケアを届ける

赫店鎮家庭保健センターは赫店小学校「留守児童の家」で留守児童の健康にケアを届ける活動を開催した。活動には主に三つの内容があった。まずは学校で健康教育を行った。そして、ホットライン電話を取り付けた。出稼ぎの両親に定期的に電話をかけられるように赫店小学校で固定電話を取り付けた。また、定期的健康診断も行うようになった。

今日午後、私たちサービス所のスタッフは宣伝用パンフレットを持って赫店中心小学校に来た。子供たちのために、以下 3 つの内容を宣伝した。まずは衛生習慣。近眼を予防するために、ゲームの形で正しい目の使い方を教えた。歯をちゃんとケアできるために、見本になって正しい歯磨きの方法を教えた。同時にご飯の前とトイレの後で手を洗う重要性も強調した。そして食事習慣についても宣伝した。物語や事例で毎日、朝ごはんをちゃんと食べる重要性を説明した。「生産日、品質に関する証明、メーカーが表示されていない」食べ物を食べずに、おやつをできるだけ少なく、牛乳や卵、豚骨スープなどカルシウムの多い食べ物を多く食べるように勧めた。そういった食べ物は子供の骨の成長によいと説明した。また、安全意識についても宣伝した。グラウンドで交通ルールについて演示することによって、通学や放課後の道で交通安全に注意し、交通ルールを守るように教えた。それ以外に、普段家にいる時は水と電気の安全にも注意するようリマインドした。

赫店鎮家庭保健センターが開催した「留守児童の家」にケアを届ける活動は非常に意義があると思う。ごく普通に見えるが、愛と健康意識、健康理念を愛とケアの足りない子供たちに届けることによって、より健康的で楽しく成長させることも鎮家庭保健の仕事の目標だと思う。最初は人々の体の健康に関心を持っていたが、今は子供の心理的健康に関心を持つようになった。まだまだ不十分だが、すでに心理的健康を意識するようになった。よりよくサービスを提供できるように、家庭保健の仕事、これからも頑張っていく。

安徽霍山

2015 年 3 月 10 日　火曜日

児童の口腔健康へのケアは親から

2014 年 3 月 12 日、許さん、女性、22 か月、口腔保健外来に通常健診に来た。検査によると、この子にはすでに歯が 16 本あったが、エナメル質形成不全で歯垢もたくさん付着していることがわかった。ヒアリングによって、その子には哺乳瓶を口に含んだまま寝かせるという悪い習慣があり、親も子に対して、食べてからうがいをさせたり寝る前に歯磨きをさせたりする基本的な口腔ケアをしていないそうだ。また、その子は特にあめが好きそうだ。お母さんにこのように注意した。2 歳ぐらいの子には哺乳瓶と夜の牛乳をやめさせ、食べたらうがいをさせ、あめもできるだけ少なく食べさせる必要がある。また、朝と夜、特に夜には歯を磨いてやる必要がある。子供が寝た後、口腔は唾液を分泌しないため、歯を保護できないのだ。2 歳半や 3 歳になったら、乳歯は全部生えそろうようになる。その時に徹底的に外の細菌から歯を守るためにはフッ素フォームやフッ素塗布ケアをすることもできる。そうしないと、子供の歯がう歯、つまり虫歯になる可能性が高い。黒くなった歯は見た目に影響を与えるだけでなく、今後の発音や会話にも影響を与える。特に大きな穴ができ、歯の神経炎が発生したら、痛くなる。よく言われるように歯の痛みは病気と言えないが、痛くなると結構ひどい。大人さえ耐えられないが、子供にはもっと辛いだろう。たくさん説明したが、お母さんと家族はあまり気にしていないようだった。まだちびっこだし、歯もまだ若く、生えそろっていないと言われた。そして乳歯はこれから生えかわるから、普段あめをやらなければよいなどと言い返した。仕方なく自分で作ったわかりやすい宣伝用パンフレットを持ちだして、帰宅後よく読んでネットでも関連情報を探すように注意した。また、家でもし何かがあったらいつでも来てくださいと言い聞かせた。

2014 年 9 月 18 日、許さんの家族は再び、私のところに来た。大きな目、白い肌をしているきれいな子で、名前もわが子の幼名と 1 文字しか違わないため、非常に深い印象を持っている。許さんたちが入った瞬間、何が発生したのかを思い当たった。検査結果も予想できた。また歯 2 本ができたが、門歯には 4 つの哺乳瓶虫歯（歯冠部がほとんど残っていない）があった。許さんの家族は家に帰った後、私が教えた通りに朝晩歯磨きの習慣を育成していないことに対して非常に後悔している。歯磨きはただ思い出した時または機嫌のよい時だけで、あめも全然コントロールしていなく、哺乳瓶と夜の牛乳もやめていない。「こんなに早く歯がだめになったとは思わなかった。今、食事の時に門歯を使えなくなった。先生が言うことを聞くから、どう処理してもいい」と家族の方が真剣に言った。簡単に注意事項を説明した後、その子に治療用椅子に座らせた。子供の門歯とその他の歯を丁寧に洗って乾燥させて薬を塗布して再び乾燥させ、フッ素塗布治療を行った。その後、治療フィードバックシート（治療時間や歯の本数、虫歯治療措置、再検査時間、他の歯のケア方法、普段在宅の簡単ケア法、治療後の注意事項などを含む）に記入し、治療効果の比較のために治療前後の歯の写真も撮った。1 つ 1 つ丁寧に説明してから帰らせた。

2015 年 2 月 24 日、旧正月 6 日、旧正月休み期間の口腔保健外来当番で出勤したばかりの時、許さんと家族はまた来た。「本当に申し訳ない。ちょうど旧正月で子供を連れて検査に来るべきではなかったが、今は本当に油断できないと思っている。治療フィードバッ

クシートでは半年後再検査と書いてあるが、ちょうど大晦日だったので、当番表をチェックしたら、先生の当番が今日だと知って来ちゃった」とお母さんが申し訳なく言った。「大丈夫。当番だから、患者に検査したり治療したりしてあげるのは当然のことだ」と言いながら、許さんに治療用椅子に座らせた。前回取った写真と比べたら、すでに虫歯になった門歯はそれ以上悪化していなく、他の歯も虫歯になる兆しがない。ステップ通りに再検査の治療をしながら、お母さんの話を聞いていた。「去年検査の後、毎日自分で歯を磨いてやっている。もし留守だったら、おばあさんに電話して、この子の歯磨きを頼んでいる」と。

2014 年 1 月 13 日　月曜日

健康知識普及の必要性に感心した

私は検査部門のスタッフで普段のレギュラー検査以外に、本ステーションの子宮頸部細胞診の標本解析も担当している。2013 年年末には婦人科外来で検診を受けた患者がいた。婦人科先生が検査したところ、子宮頸部細胞診クラス II の結果が出た。霍山県下符橋鎮住民だと自称し、私たちが行った家庭保健プロジェクト現場指導活動に参加した時に、薬を飲んでしばらく様子を見るように医者に勧められた。しかし薬を飲んでも子宮頸部の調子が良くなっていないと気づき、本ステーションに再検査を受けに来た。その時に子宮頸部細胞診を勧められ、婦人科先生が採取した細胞サンプルを解析するため、私の部門に届けてきた。

患者の子宮頸部細胞診検体の染色、標本作成、標本解析は全部、私が行った。解析する時に、その患者の標本は高度の扁平上皮系の異型があると気づき、子宮頸部生検を勧めた。3 日後、子宮頸部生検の結果が出た。子宮頸部 3 か所に高度の扁平上皮系の異型があり、1 か所が扁平細胞ガンという結果だった。病状がわかった患者さんは明らかに落ち込むように見えた。外来の先生も私も根気よく患者に対して、子宮頸部病気の発生、治療と予後を説明した。「検査の結果は良くないが、今は医療技術が進んでいて、子宮頸部腫瘍の治療方法と効果が改善された。直ちに検査して治療することも病気の予後に役立てる。適切な治療方法によってすぐに治療すれば、治る可能性は大きい」と説得した。

私たちの説明を聞いて、患者は落ち着くようになった。最後に、婦人科先生は患者さんに上級の病院で手術を受けるように勧め、疑問や困難があれば電話でも問い合わせできるように、診療部門の電話番号も教えた。

一か月後、再びその患者に電話で伺った。すでに広州の省級病院で手術を受け、手術後の回復も良好だと教えてくれた。

今回の件でいろいろ考えた。現場指導は規模が大きくて、時間や力もかかるが、たくさんの人々に対して健康衛生知識を普及するのにはやはり効果的だ。特に辺ぴで遠い山間地帯では、出産適齢女性の知識が少なく、婦人科健康衛生知識が更に足りない。そのような活動を通して、ターゲットグループに自分のことや、病気のことを知ってもらい、直ちに衛生習慣を改善させ、タイムリーに検診を受けさせれば、医療と保健の仕事の展開もかなり楽になり、効果も非常に良くなる。そうなると、人々の健康に対する意識と健康レベルも向上できるはずだと思う。

2014 年 6 月 10 日　火曜日

児童口腔保健活動を幼稚園で開催

2014 年 5 月、本ステーション児童保健科口腔保健外来には 7 歳の女の子が来た。その子はちょうど乳歯が生えかわっている時期にあり、半分以上の歯が虫歯になった。歯が毎日痛くてたまらなく、勉強や生活にも大きな影響を与えた。そのために、保護者がその子を口腔外科外来に連れてきた。本ステーションの口腔外科先生が丁寧に検査した後、このようなことがわかった。患者に合計 22 本の歯があり、6 歳臼歯が 2 本出てきた。そのうち、虫歯になった乳歯が 12 本あり、門歯と右側第一、第二大臼歯が最も深刻で、2 つの大臼歯は黒くなり、周りの歯茎も赤く腫れていた。口腔外科の先生は、患者の門歯は隣接面虫歯であり、大臼歯は嚙合わせ面虫歯だと保護者に説明した。虫歯は場所によって嚙合わせ面と隣接面（歯と歯の間の虫歯）の虫歯に分けられる。食事の後、残った食べ物のカスは歯の表面に付着し、歯垢になる。細菌はその食べ物のカスによって繁殖し、酸性物を作り出していく。エナメル質は酸性物によって破壊され、歯の構造は弱くなり、最終的には虫歯や歯茎炎、歯周病などになる。明らかに患者にも歯茎炎がある。それらにより、毎日痛みが続いていただろう。その子の大臼歯表面に小窩裂溝がやや深く、細菌がたまりやすい形になっているため、虫歯になりやすい。そのため、細菌の侵入を防ぐために小窩裂溝を埋めれば、虫歯の発生を効果的に予防できる。口腔外科先生の解釈を聞いた保護者は、子供へのフッ素フォームと小窩裂溝封鎖治療に同意した。また、乳歯の健康状況は今後大人歯の成長にも影響しているため、先生は保護者に対して乳歯のケア方法の指導もした。保護者は、子供に正しい歯磨き方法を教えることができるように根気よく勉強した。

2014 年 6 月、本ステーションは和順幼稚園で「口腔保健知識宣伝教育、親子活動と口腔検査」の活動を開催した。親子に歯磨きコンテストと口腔保健知識クイーズに参加してもらった。そのうち、4 歳の男の子とお母さんが優勝を取った。受賞の際、お母さんはその子のお姉さんが 1 か月前に本ステーションの口腔外科外来で治療を受けたことがあると教えてくれた。この男の子はあの女の子の弟さんだったんだ！あの時に正しい歯磨きの方法を勉強し、虫歯の予防方法を知ったおかげで、家では毎日兄弟 2 人にちゃんと歯を磨いて食事の後でうがいをするように促しているとお母さんが言った。男の子の歯の調子は良く、虫歯が一本もない。正しい順番で歯を磨くこともできる。私たちの保健指導に非常に感謝していると伝えてくれた。

お姉さんの虫歯治療と保健指導によって、弟さんにもよい影響を与えた。私たちの保健指導は保護者に認めてもらった！

2013 年 7 月 21 日　日曜日

「視力保健宣伝教育と健診」活動を幼稚園で開催

2013 年 6 月 13 日、本ステーション児童保健科スタッフは新徽幼稚園で活動を行った。現場では中級 2 組の子供たちに目の保健体操を教え、その組の 30 名の子供を対象に視力検査も行った。検査は「アメリカ・ウェルチ・アレンのオートフフラクトメーター」を使っていた。検査結果だが、2 名の子供がフォローアップが必要で、もう 1 名は結果を測定できなかった。幼稚園の先生を通じて子供たちの保護者に連絡し、検査結果を教えた。その 3 名の子供の保護者には、1 週間後、子供を本ステーション児童保健科に連れ、再検査をするように提案した。

6 月 17 日、結果を測定できなかった子はお父さんとともに、本ステーション児童保健科に来た。アメリカ・ウェルチ・アレンのオートフフラクトメーターによって検査を行い、Ｒ6Ｓ＋2．50Ｃ－1．50、Ｌ9Ｓ＋2．25Ｃ－2．00 で乱視の可能性もあるという結果を得た。今年 4 歳しかない男の子には乱視の可能性がないと思ったお父さんは、測定計器に問題があると疑った。最初は幼稚園で結果を測定できなくて、今回測定したらまさか乱視なのか。その結果は納得できないとお父さんが言った。その子が普段、物を見る時に頭を傾けたり、はっきりと見えなかったりすることがあるかと聞いたら、テレビを見る時は頭をよく傾けているとお父さんが答えた。また、お父さんも視力検査をしたいと頼んだ。Ｒ8Ｓ－2．50Ｃ－2．00、Ｌ9Ｓ－2．50Ｃ－2．00 で乱視の可能性もあるという結果が出た。お父さんには完全にその結果を受け入れているというわけではないので、本当に乱視かどうかを確認するために、眼科で散瞳検査を受けるようにアドバイスした。

その後電話で伺ったら、男の子一家は合肥安医附院眼科で検診した結果、お母さん以外に、男の子とお父さん、お爺さん、お婆さんにはそれぞれある程度の乱視があるとわかった。その家庭は私たちが幼稚園で行った「視力保健宣伝・視力検査」活動を通して、男の子の視力問題を検出し、さらにその家族にも視力異常があることがわかった。

2012 年 4 月 23 日　月曜日

家庭保健活動の感想

今日は、嫁を連れて家庭保健センターに術後診断を受けさせに来た姑がいた。お嫁さんは今年 23 歳で身長が約 160 センチ、黒くてツヤのあるポニーテールをしている。丸長い顔で、きめが細かくちょっと黄色っぽい肌だった。目が大きく少し濁っていたが、ずっと微笑みをしていた。上は浅いオレンジ色に黒い縁どりの模様のある韓国ファッションのコートで、下は肌色のレギンス、黒いブーツを履いていた。歩いている時も立っている時も非常に悠然としていて、かしこまっている様子はまったくなかった。なめらかな標準語でしゃべっており、爽やかでエレガントなイメージだったが、目の不自由な患者だととうてい予測できないだろう。

正直に言うと、私はそれに気づかずに普通の人として扱っていた。デスクの隣の椅子に座ってもらってどこの調子が悪いかと聞いたら、彼女は私の方に向け、デスクの隣にある椅子を手で触るようにしていた。その時、はじめて彼女の目が見えないことに気づき、あまりに驚いていたため彼女を良く見ていた。よりよく気を配ったらよかったのにと思い、彼女を椅子に導いて座ってもらった。避妊のためのリングをいれて 6 か月になったが、この 1 か月ではずっと血が出て時に多く時に少なく、軽い腹部の痛みもしたため、リングのせいではないかと見てもらいたいと彼女が言った。話しながら検査をしていた。まずは検査室で血液常規検査をした。検査によって炎症と貧血がないことがわかった。そして超音波検査でリングの位置ずれがあるかどうかを検査してから、婦人科検査もした。検査中、このお嫁さんは非常に賢い人だと気づいた。検査室と超音波室に連れて行って、検査が終わった後で連れて戻そうと思ったが、「お忙しいかと思いますので、ひとりで戻ります。一度行けば、道順を覚えることができます。ありがとうございます」と言われた。婦人科検査の時も、少し説明したら、普通の人より良くできた。反応が素早く、姿勢も要求通りで、順調に検査を終わらせた。初期的診断結果は避妊リングの位置ずれだった。出血と腹部の痛みはリングが下にずれたことによって発生したため、緊張しなくていいと説明した。そして注意事項も言い聞かせた。無料の抗炎症・止血の薬をあげ、1 週間飲んで今度の生理が終わった 3-7 日後避妊のリングを変更すればいいと言った。「王先生、細かく検査し、悩みを解決してくれてありがとうございます。病因がわかったらもう怖くなくなった。帰ったら先生の言う通りにします。今度リング変更の時も先生に頼みたいよ！」と言われて、私も笑いながら「喜んで」と言った。

話しているところ、江西省出身で小さい頃、なかなか下げない熱によって目が見えなくなって学校にも行ったことがないとわかった。その後は生活で自立したくて一人で出稼ぎに行った。いろいろな困難を乗り越えてマッサージのスキルを身に付け、点字も覚えた。今は深センでマッサージの仕事をしており、月給が 5000 元ぐらいある。パソコンもでき、スマホでネットサーフィン、ゲーム、チャット、ショッピングもできる。独学で専門学校の学歴とマッサージ師資格も取ったため、病院のリハビリテーションセンターと整骨部門でも働けるそうだ。姑さんも、「息子と嫁を連れて県衛生ステーションに妊娠前健診に行った時、年取ったのであまり道がわからなかった。嫁に時々トイレの場所や検査室の場所、

帰り道などを教えてもらった。また、嫁は家でハイヒールでも気軽に階段を上ったり降りたりすることができるし、料理を作ったり子供の面倒を見たり、粉ミルクの使用量まで把握できる。出稼ぎの時は一人で銀行に入出金しに行っている。今はお金を稼いで出稼ぎ先で家を買う夢がある（ご主人も白内障患者で、非常に優秀な方だ。夫婦 2 人の月給は 1 万元ぐらいある）」と話した。私は本当にそのお嫁さんを尊敬するようになった！

去年、テレビでは「マッサージ（推拿）」というドラマが放送された。目の不自由な人々が急速に発展している都市で日々努力し、夢と尊厳を求める話だった。今日はその典型的な人物をこの目で見ることができた。その女性の爽やかでエレガント、賢くて楽観的な人格に非常に感心、感動した。彼女には私たち普通の人にない優れたところがたくさんある。彼女を見て、目がちゃんと見える光の世界にいる自分が反省するようになった。生活のすべてを大切にしながら努力すべきだ！

最後にはご健康と幸せを心からお祈りする！

2013 年 5 月 29 日　水曜日

「ヘルシーベビー、ハッピーベビー」宣伝教育活動によって児童の健康を守る

5 月 29 日、与児街鎮「ヘルシーベビー、ハッピーベビー」をテーマとした宣伝教育活動が与児街社区でスタートした。6 月 1 日子供の日を迎え、鎮計画出産事務室は家庭保健サービスセンターと共同でその活動を開催し、与児街中心衛生院の小児科専門家も検診に招請した。現場での宣伝や説明、宣伝用資料の配布、身長測定、口腔検査、質疑応答などの形で、子供たちに自ら体験させ、感じさせ、活動に積極的に参加してもらった。

「溺れたら、どうすればいいのか知っている？」与児街中心衛生院の葉青先生が子供に対して、溺水後の救助方法を詳しく説明し、演示した。子供たちはそれを見ながら、自分でやって、すぐに救助の要領を把握した。誰かがが川に落ちたら、まず声を出して大人の協力を求める。そして周りの長い物を使って人を助ける。二次溺水事件を防ぐためにできるだけ落ち着いて、川に降りないようにすることを覚えた。

活動の現場では社区にいる約 100 名の子供が専門家の宣伝と説明を聞いていた。三角広場の健康相談受付では、保護者が専門家とコミュニケーションを取っていた。「質疑応答」の形で児童の意外事故の予防と、児童の良好な行動習慣の育成を重点的に宣伝した。また、子供たちに意外事故による傷害の予防方法と初期的な正しい救急スキル、事故現場での救急ツールの探し方、有効で素早い傷害の処理方法なども教えた。

活動の中で、葉先生が蔡大双さんに、「誰かが溺れて、意識不明になったらどう救助すべきか、知っている？」と聞いたら、「先生の説明と演示からみると、人工呼吸をすべきだ。溺水の人に仰むけに寝るようにさせ、片手でその人の鼻をつまみ、片手で顎を持ち、空気を吸ってから口で溺水の人の口に空気を吹き込む。そして溺水の人の口から離れる同時に、鼻をつまんでいる手を離してその人の胸を押して呼吸させる。このように繰り返してやればよい」と蔡大双さんがすぐに答えた。「よく答えたね。これからの学習と生活でも自分の身を守るだけでなく、学んだ知識で周りの人を守ろう」と葉先生がうれしく言った。

子供が健康で楽しく生きていくことは親の希望であり、社会の希望でもある。このような宣伝活動を絶えずに行うことによって大きな力を形成させ、より多くの人に関心を持たせ、未成年者の健やかな成長に注目させ、参加させたいと思っている。また、コミュニケーションを通して、子供の自己保護能力とケア能力を向上させたいと思っている。今回の活動では宣伝資料 235 部、カップのプレゼント 200 個以上配布した。

2012 年 9 月 4 日　火曜日

出稼ぎ家庭の出産適齢女性にケアを届け、家庭の調和を促進する

8 月 29 日と 30 日、鎮の家庭保健センターは「女性にケアを届け、家庭の調和を促進する」活動を大沙埂村で行った。活動は出稼ぎ家庭の 20～49 歳出産適齢女性に対する健診（情報収集、体格検査、超音波検査、婦人科検査、生化学検査室検査などを含む）と健康相談（専門家とのフェースツーフェースコンサルティング、検査結果による健診結果評価、無料薬配布）を主な内容とした。鎮家庭保健センターのスタッフ 3 人以外、中心衛生院の医者を 2 人招請した。医者たちは検査用ベッド、超音波診断機器、使い捨ての検査用具、薬品などを持って村で集中検査を行った。2 日間では合計 195 人に対して検査を行い、155 人が病気にかかっていることがわかった。疾患率が 79.4%で、治療率が 100%だった。

出産適齢女性の汪さん、46 歳、大沙埂高坎組在住。息子さんは 20 日前に六安に行く途中、交通事故でなくなった。夫婦 2 人は極めて悲しかった。そして、汪さんは体が弱かった。鎮の村幹部はそれを知り、車で村の役所まで送ってきた。村の女性幹部と家庭保健センターの医者たちも汪さんに気を配り、便宜を図った。汪さんを支えて検査用ベットに横にならせて、丁寧で細かく検査をしながら、気を配って話を聞いた。その結果、子宮筋腫があることがわかった。検査結果を知った汪さんは耐えられなくなった。「息子がなくなったばかりで、お爺ちゃんとお婆ちゃんもこの 2 年でなくなった。私にはまた婦人科の病気か。なんでこんなについていないのだろう。どうすればいいのか。助けてください！」と泣き出した。その悲しい顔を見て、私たちも悲しくなった。汪さんの隣に座ってその手を握って「そんなに悲しまないで。これからのことを考えよう。体をよく養生してもう一人の子を産むことを申請することもできる。今からよい病院のよいお医者さんと連絡する。まず子宮筋腫の手術を受けて、妊娠前検査を受けよう。問題がなければ、体の調子を回復させてもう一人の子を産もう。今は医療環境も技術も進んでいるので怖くないよ！一番大切なのは自分の気持ちだよ。よりよい明日のために準備しよう」と慰めた。私たちの話を聞いて汪さんは少し落ち着いた。そして私たちの手を握って「励ましてありがとうございます。勇気と力をくれた。本当にありがとうございます！」と言った。

2013 年 10 月 3 日　木曜日

35 歳以上男性向けの高血圧スクリーニング活動

午前、家庭保健センターの医者・鄧啓香先生は同僚とともに、山王河村で 35 歳以上男性向けの高血圧スクリーニング・家庭保健活動を行った。活動は 2 階会議室で行われた。高血圧症に関するビデオを放映しながら、活動に参加する男性に休んだ後で血圧を測定させた。そしてコンサルティングと指導も行った。午前中は 40 人が血圧を測った。そのうち、高血圧症の方は 8 人いた。家庭保健スタッフはそれぞれの状況を踏まえて指導を行った。

典型的な事例として、梁さんがいた。梁さん、男性、52 歳、高血圧後遺症、半身不随。梁さんは今日、検査の通知を受けた後、奥さんに車いすで運んでくるように頼んだ。梁さんは村の幹部に会ったら、「今はいいな。医者さんに村に来てもらったり血圧を測ってもらったり、私のような体が不自由な人も治療を受けられるようになったな！」と声をかけた。その様子を見て、村の幹部は自ら梁さんを背中に乗せて 2 階の会議室まで送ってあげた。梁さんはそこで休みながらビデオを見ていた。会議後、梁さんはみなさんとお喋りをしていた。「この高血圧症のビデオは本当にいいよ。私たち普通の人の姿を描いているんだ。昔知らなかったことも教えてくれた。塩は少なめで、煙と酒はやめたほうがよい。脂っぽい食べ物も控えたほうがいい。夜は早く休むべきだなど。そのような生活をしたら高血圧症になりにくくなるよ。昔は全然知らなかったな。脂っぽい肉が大好きでおいしかったよ。夜遅くまで麻雀をやっていた。そんな生活は、目まいがして頭痛もひどく、半身が動けなくなった日まで続けていた。その日まで半身不随は高血圧によるものだとは知らなかった。これからは鄧先生の指導通り、そしてビデオが教えた通りに食事に注意して、脂っぽい物と内臓を食べないようにし、良く休んだり野菜を多く食べたり適切に運動したり、薬もちゃんと飲む。みなさんも気を付けてね。私のように車いすに座って他人が面倒を見てくれないと生活できないようなことにならないでね。最後にみなさんが健康で楽しい生活を送るようにお祈りする！」と。

2012 年 10 月 10 日　火曜日

35 歳以上出産適齢期男性向けの高血圧スクリーニング活動

2012 年 4 月、太陽郷では 35 歳以上出産適齢期男性向けの高血圧スクリーニング活動が行われた。今回の活動は幅広い好評をいただいた。最も印象が深かったのは、30 歳ぐらいで体の細い男性が活動現場にきて活動宣伝看板の「35 歳以上出産適齢期男性向けの高血圧スクリーニング活動」を見たら、「本当に暇だな。私たちのような若くて健康な男性に高血圧症があるわけがないだろう！」と笑った。「それはどうだろう。後で検査してみればわかるよ」と言い返した。「いいよ。絶対に高血圧じゃない」とその男性が自信たっぷりに言った。

30 分の準備を経て活動が始まった。さっきの男性も約束通りに来た。「まずこちらで記入してください」。胡さん、男性、39 歳。真面目に血圧（150／100ｍｍＨｇ）を測った後、「ちょっと血圧が高いね」と言った。胡さんは驚いた表情を見せ、「そんなはずがない。間違っただろう。もう一回測って」と言った。再び測ったが、「間違いない。さっきと同じだ」と言った。少し焦っているようになった胡さんは「それじゃどうすればいい」と聞いた。「焦らないで。血圧は少し高いが、それほど緊張する必要がない」と答えた。アンケート調査に記入させた後、普段は喫煙と飲酒の習慣があり、味の濃い食事が好きなことがわかった。胡さんの悪い食事と生活習慣に対して、健康指導を丁寧にしたうえで、胡さんを訪問対象にも入れた。「ありがとうございます。今回の活動がないと、自分にも高血圧症があるとは知らなかったよ。普段はあまり感じていないから、病院に行って血圧を測ることもまったく考えていなかった。高血圧症は私の歳ではまだまだ遠い病気だと思いこんでいた。帰ってきたら必ず言う通りにするよ」と感謝した。

半年後、胡さんの家を訪ねた。半年間の食事や生活習慣の改善によって、胡さんの血圧は 135／90ｍｍＨｇに下がった。よい習慣を保ちつづけるように勧めた。胡さんは非常にうれしそうに見え、私たちのサービスに対しても高く評価した。今後もよくこのような活動を行うようにアドバイスをしてくれた。

この事例から、人々はあまり高血圧症の危険性を重視していないことがわかった。高血圧症の発生は性別や年齢に関係なく、最初には外部からわかるような症状もない。人々の高血圧症に対する認識力を向上させることによって、「早期予防、早期発見、早期治療」を実現すべきと思う。家庭保健プロジェクトではそのような小さくて目立たないことによって、私たちのサービスの情熱と誠実を感じさせ、人々との距離を縮めた。また、みなさんの満足度の向上も、仕事で頑張っている私たちの励ましになっている。

2015 年 2 月 6 日　金曜日

婦人科病気の検査・治療を重視しよう

住民の生活の質を向上させるため、太陽郷党委と政府は既婚出産適齢女性のリプロダクティブ・ヘルスを家庭保健の仕事の重点としている。婦人科病気検査や閉経周辺期女性の避妊リング摘出、無料妊娠前健診など女性の健康を増進する活動を展開した後、今年はまた、専用資金によって全郷既婚女性向けの子宮頸部ガンとよくある婦人科病気の早期発見・診断・治療活動を行おうとした。今回の活動は出産適齢女性に対して計画出産政策と生殖保健常識を説明し、受講者は延べ 600 人以上。避妊リングの検査と妊娠検査を受けた女性は延べ 500 人以上いた。また、閉経周辺期女性の避妊リング摘出も 8 人が受けた。今回の活動によって郷出産適齢女性政策の認知率と避妊リング・妊娠検査参加率を向上させた上、在宅出産適齢女性の避妊状況を把握し、ターゲットグループに県衛生ステーションでの無料妊娠前健診を受けるように勧めた。

2015 年 1 月 12 日から、太陽郷既婚出産適齢女性は直接に郷家庭保健センターに行って本活動に無料に参加できるようになった。その活動をハイクオリティに完成させるために、太陽郷は特別に郷衛生院の専門技術スタッフを招請し、技術指導をしてもらった。また、家庭保健センターは毎日、フォローする専任のスタッフを手配し、参加者が便利で素早いサービスを受けられることを確保し、守秘作業も厳密に行った。それと同時に、もう一組の技術スタッフは各村まで行って、体の弱い高齢女性に対して無料訪問健診サービスを提供した。太陽村大松樹組の何さんは毎回の無料訪問検診の対象の一人だ。十年前は病気のためにベッドで寝るようになった。当時は体の状況が悪かった。家庭保健センターのスタッフはそれを聞いてすぐに検査設備を持ってお宅に行って検査してあげた。その場で重度子宮頸炎だと初期的に判断した。本人の行動不便と経済的事情を考え、家庭保健センターのスタッフはその後、何さんの病理標本を持って上級病院に行って診断確認をした。一週間後、また検査の結果と治療薬を何さんに送ってきた。家庭保健センタースタッフの熱心なサービスを受けて、何さんはあまりに感動して涙が出た。家庭保健センターのスタッフは長年に渡って、何回も何さんのお宅を訪ね、健康保健を行って何さんの生活の質を大きく向上させた。

婦人科病気の検査・治療は多くの女性たちの健康とたくさんの家庭の幸せに関わっており、非常に大きな意義がある。特に農村部で婦人科病気検査・治療を行うことは、婦人科病気の早期発見・治療の実現、病気発生率の低減、治療率の向上、婦人科健康意識と自己保護能力の向上、そして女性の生活品質の向上に対して非常に重要な意義がある。太陽郷家庭保健センターは人々にサービスを提供し、便宜を図ることを趣旨として、人間本位で、女性にケアを届けている。私たちはよいことをうまく行うように努力しており、たくさんの女性、たくさんの家庭に幸せを届けることを目指している。

2014 年 6 月 1 日　日曜日

「児童の栄養と健康」宣伝・相談活動の開催

今日は朝早くから、霍山県東西渓郷家庭保健センターのスタッフが郷計画出産事務室、衛生院、中心学校の代表とともに、東西渓郷中心学校で「児童の栄養と健康」という宣伝・相談活動を開催した。活動は中心学校の教師、生徒、生徒の両親、そして学校近くの人々を対象とした。活動の中で両親が子供を連れて、授業を受けているみたいに家庭保健センタースタッフの説明を真剣に聞いていた。ほかの人々は隣でわからない技能や方法を聞いていた。携帯で写真を撮って素晴らしい瞬間を記録する人もいた。説明の後、家庭保健センターのスタッフは子供のために、文房具を用意しクイーズコンテストなどを行った。子供たちはみんな積極的に参加し、クイーズコンテストではわれがちに手を挙げた。現場の観客たちを笑わせた回答もあったが、両親がすぐに訂正してくれた。感心させた答えもあった。活動現場は全体的に盛り上がって、楽しかった。

その後、子供たちを病院に連れ、身長や視力、口腔の検査など通常健診をさせた。今回の活動は児童の意外事故の予防と、児童の良好な行動習慣の育成を重点的に宣伝した。また、子供たちに意外事故による傷害の予防方法と初期的な正しい救急スキル、事故現場での救急ツールの探し方、有効で素早い傷害の処理方法なども、教えた。現場では講座による説明、宣伝材料の配布、一連のインタラクティブな活動によって、子供に体験させ、感じさせ、活動に積極的に参加してもらった。子供たちの幼い声を聞いて非常に感動した。私たちの仕事はより多く人々の中に入り込まないと、たくさんの支援と理解を得ることができないだろうと思った。また、広く深く人々の中に入り込んではじめて、より持続的に健康保健の仕事を展開できることを実感した。

河南南楽

2012 年 11 月 20 日　火曜日

豫劇の公演を活用して、健康教育を実施

家庭保健プロジェクトを１年間実施してきたが、各活動を通して気づいたことがある。高齢者向けの健康教育活動の展開において、知識講座、宣伝教育ビデオの放映、宣伝用パンフレットなどの宣伝方法が一番の困りごとだ。なぜかというと、わが県の高齢者のほとんどが、農村に住んでいて、識字ができず、教育内容を理解できず、宣伝用パンフレットを見ても意味が分からず、宣伝教育ビデオを見るとすぐ眠たくなったりするので、彼らにとっては、健康教育の内容がさっぱりわからない。そこで、一部の高齢者を対象とし調査を実施した。調査で分かったことは、多くの人が伝統的な演劇が好きで、一部の高齢者は、毎週日曜日の夜に河南テレビ局が放送する「梨園春」という番組がとても好きであることだ。豫劇は河南省の有名な地方演劇で、ほとんどの高齢者に好かれている。

そこで、豫劇と健康知識を結びつけて、健康教育知識を豫劇の歌詞として作成し、伝統的な演劇を通じて中・高齢者に健康生活の知識を宣伝し、高齢者によくある慢性病と健康生活ための栄養の指導を行い、楽しませながら教育することを考えてみた。

プロジェクトメンバーが議論検討の上、家庭保健サービスセンターのメンバーが高血圧、糖尿病、骨粗鬆症、合理的な食事、健康生活の提唱などを中心とする内容を提供し、県文化局の従業員で、すでに定年退職した李先生を招いて、私たちが提供した内容に基づき、豫劇の歌詞を作成していただいた。また、出来上がったシナリオで、城関鎮西街文芸演出団体が練習し、演出した。県テレビ局が演出を撮影し、ＣＤを作った。

文芸演出団体のメンバーが皆現地の演劇愛好者で、健康知識を豫劇に組み入れることが初めてで、難題であると同時に、チャレンジでもあった。最初は、健康知識と豫劇を融合させることができず、統一性が欠けていた。何回も練習したがなかなかうまくいかず、一部のメンバーが気を落としてた。チームリーダから「高齢者たちに健康知識を理解してもらい、健康を保たせるために、必ず成功させなければならない。一回でダメなら、二回練習する。二回でダメなら、三回練習する。必ず成功できるんだ」と励まされて、メンバー全員が力を尽くし、何回も練習し、リハーサルし、やっと演出に成功できて、撮影とＣＤの作成を完了させた。

私たち「愛心サービスチーム」が農村へ行って活動を実施する際、豫劇のレコードを利用して高齢者に健康教育を行う。重大な祝日、縁日を利用して、社区に入って、公演したり、健康知識に関する豫劇のレコードを放送したりする。週末には激情広場という活動を利用して、慈善公演をし健康知識を宣伝する。健康診断のために家庭保健服務センターに来た中・高齢者に、健康知識に関する豫劇のレコードを放送する。

今は、ますます多くの高齢者が私たちの番組を好きになってくれて、だんだん私たちと付き合うようになった。多くの高齢者に「今度いつ来るんですか。」と聞かれる。現地化された教育方法が良好な効果を得るための手段だと言えよう。

2013 年 4 月 16 日　火曜日

「サービスが本当に周到だ」

2012 年、南楽県家庭保健センターで、愛心ボランティアサービスチームが立ち上げられた。主な業務内容は、各郷・村を巡回し、無料で婦人科の診断診療、中・高齢者の健康診断と健康知識の教育などだ。これらの活動を通じて、健康教育を強化し、健康的かつ合理的な食生活を提唱し、保健知識を普及し、一般の人々活動参加意欲を高めることができた。また、人々の多様化した健康保健ニーズに対応でき、不健康的な生活習慣やライフスタイルを干渉し、みんなに徐々によい習慣を身に付けさせた。

2012 年 10 月 12 日に、張果屯郷魏行村の巡回活動を実施した時、61 歳の李××おじいさんが高血圧だということがわかった。1 回目の血圧が 160／96mmhg で、連続 3 日間で毎日の朝に村の診察室に血圧を測るように勧め、連絡が取れるよう、ボランティアのお医者さんは李じいさんに電話番号を教えてもらった。10 月 19 日に、ボランティアのスタッフが李じいさんに電話をし、血圧の測定状況を確認した。李じいさんが、「三回血圧を測り、高血圧と診断された」と返事した。そこで、スタッフが「食事はあっさり系にし、肉類を控え菜食をメインとし、よく散歩し、決められた時間に降圧薬を服用し、タバコを吸わず、お酒も控えめにしてください。」と李じいさんにアドバイスした。12 月 3 日に、訪問指導で、李じいさんから「村の診察室で検査しなかったら、自分が病気にかかったことなんて、ぜんぜん思わなかったんだよ。たまに、頭のほうはちょっと不具合を感じたりすることがあるが、寝不足のせいだと思い込んでいた。血圧を測るなんて、思いつかないわ。まさに高血圧だけなのに、こんなに思いやってもらうなんて。本当にサービスが周到だね」と好評いただいた。ボランティアのスタッフが一対一で健康指導を行い、李じいさんの家族にも「食事をあっさりし、塩と油は少なめで、降圧薬の服用を忘れないように注意してあげて、タバコを吸わないように監督してあげること」とアドバイスした。

2013 年 4 月 16 日に、李じいさんの血圧を測ったら、138／82ｍｍｈｇだった。最近何回かはかってみて正常だと本人も言っていた。血圧がコントロールできてから、李じいさんが人に会うたびに、「以前は食べたいものばかり食べてた、ぜんぜん注意しなかった。今はタバコも吸わないし、肉類も控えめにしてる。血圧が安定して体もすっきりした。国の政策が本当によくて、私たちの健康に関心を寄せてくれる人がいて、また無料なんて、本当にサービスが周到だね」と言っている。

組織にとって、1 つの仕事に対し、周到で、終始をよく全うして、持続的に行ったら、必ず予想できない成果を得られる。家庭にとって、小さな事でも、真めに対応し、お互い思いやって、監督すると、必ず共に成長し、皆健康になる！

2013 年 5 月 11 日　土曜日

愛心チームが農村部で健康サービスを提供

2013 年 5 月 11 日、朝食を食べたあと、ささやかな風に吹かれて家庭保健センターに向かった。ついたら、同僚がひとりすでに愛心サービスチームの旗を掲げて表門で待っていて、多くの同僚も待っていた。「今日の天気が本当にいいわね。農村の皆さんも忙しくなさそうですし、きっと私たちを待っているでしょう」と話し合っていた。その時、リーダがみんなに出かけの準備をするよう呼びかけた。器具・設備の運びや、記録用紙の準備、荷造りなどを終わらせてから、出発した。今日は、楊村郷の袁庄村の出産適齢対象者に「健康サービスを提供」の活動日だ。

私たちが車に乗り、しゃべたり笑ったりして、間もなく目的地に到着した。老若男女、多くの人がすでに村民委員会の入口で集まった。私たちがそれぞれの職責に沿って手早く準備し始めた。器具の設置、テーブルと椅子のセッティング、横断幕の取り付け、パネルの展示などを経て、すばやく健康教育、健康相談、健康診断を始めた。

健康相談のところでは、40 代の女性がスタッフと話しをしていて、受付のところでは長い列ができて、皆健康診断カードに記入していた。身長・体重・血圧を測るところでも行列ができた。超音波検査室と心電図検査室にも多くの人が待っていた。各項目のサービスが秩序よく行われていた。10 時半ごろ、超音波検査室から大きな声が伝わってきて、「ああ、何もなくて、やっと安心できた」と。話をしているのが 30 歳ぐらいの女性で、嚢腫があって、腫瘤になるかとずっと心配していた。検査で腫瘤になっていないことが分かって、やっと安心できた。彼女に「毎年健康診断をしに来てもらえるんですか。検査がすべて無料ですか。毎年無料で診断してくれたらいいわね」と聞かれた。「私たちは毎年農村に行って無料診断を実施しますが、毎回この村に来るとは限らないので、県の家庭保健サービスセンターに来れば、今日と同じ項目の検査が無料で受けられるよ」と答えた。これを聞いて、彼女が「今の政策が本当にいいわね。村を出なくても無料診断を受けられるなんて本当にうれしいです。ありがとうございます」と話した。これを聞いて、なかなか言葉で表現できない感動で胸いっぱいになって、私たちのサービスがみんなに認められ、信用されているので、この仕事をしっかりと継続して実施していくんだと決めた。

この時、もう 1 人の女性が超音波検査の結果を持って、心配そうに相談しに来た。彼女が緊張した口ぶりで、「先生、何か病気でもかかったでしょうか。」と聞いた。ボランティアのお医者さんが検査結果を受け取ってみたら、「骨盤内液貯留」だと書いてあった。基本的な状況を把握した後に、骨盤内液貯留はどう治療するかを彼女に詳しく説明したうえ、「緊張しなくても大丈夫よ。あんまり心配しないでね。治療をすればよくなります」と伝えた。

すべての検査を終えたのが午後 1 時だった。みんな大変疲れたが、自分たちの仕事の成果を見てすごくうれしく思い励まされた。片付けができたら、おなかがぐうぐうなりつつ、本当にすいたと感じた。

食事の時、みんな食べながら、無料の健康教育と健康診断を熱心に語り合っていて、深く感銘した。特に農村部の出産適齢対象者の健康が極めて重要で、一部の対象者が教育・

相談を通じて、よくある婦人科の病気に対し、一定の認識、症状を理解し、予防方法を勉強できた。健康診断を通じて、彼らに自らの健康状況を理解させ、それに合わせてよりよい治療と予防ができた。ボランティアの一員として、こんな活動がとても有意義だと思う。

明日また太陽は昇る。私たちも引き続きこの仕事をしていく。

2014 年 9 月 11 日　木曜日

中・高齢者に愛を届け、共に家庭保健を促す

2014 年の家庭保健サービス活動の計画により、また人的資源・社会保障部門が 60 歳以上の老人に年度審査を実施するにあわせて、県の家庭保健センターがよくある病気の予防知識の教育や、健康相談活動を実施した。

今日、県の家庭保健センターが県の人的資源・社会保障部と連携して、近徳固郷君沢村にて「中・高齢者に愛を届け、共に家庭保健を促す」活動を開催した。

私たちスタッフは 6 時半に集合し、横断幕、マルチメディア、各類の記録用紙、宣伝用の印刷物、掛け図、看板、機器・設備などを準備して、7 時に出発した。7 時半に到着後、横断幕を掲げ、看板を出し、機器・設備をセッティングし、健康相談用のブースを用意して、スタッフ全員が仕事の準備に整えた。8 時に、村の管理者が一部の参加者を連れてきたあと、私たちは健康教育、健康相談や健康診断を始めた。

まず、参加者のために健康手帳（白とピンクの 2 種類）をつくり、基本情報（名前、性別、年齢、現病歴、既往歴、家族歴など）を登録し、みんなに管理番号をつけた。参加者が健康診断用紙にあるフローに沿って健康診断を受けていた。健康診断を実施しながら、スタッフが掛け図などを利用し、健康教育と健康相談を行っていた。超音波検査を受ける人、心電図検査を受ける人、身長・体重を測る人、基本情報を記入している人、血圧を測っている人、宣伝教育ビデオを見ている人……活動全体が整然として秩序よく行われた。参加者たちが低い声で交流しているのを、たびたび耳にしていた。スタッフのみんなが忙しく仕事をしていて参加者が感動の言葉を口にするのを聞きながら、活動がクライマックスに達した。

おじさん、おばさんたちはしゃべりだして、「今は、共産党の政策が本当にいいね。60 代に入って、国からお金を出してもらうし、家を出なくても無料検査を受けられるし、本当に幸せだ。昔の時代なら、こんなよいことなんてありえないよ。これは、共産党に感謝しないと。今、私たちの生活レベルも良くなりました。子供に面倒をかけないには、今後不健康な生活習慣をやめ、塩分も油身の肉も控えめにして、日頃よく運動しなければいけない。国のいい政策の恩恵を受けるためにも、楽しく健康で生きていきましょう」と。彼らの話を聞いて、私たちは本当にうれしかった。私たちのサービスがみんなに信頼されているのだ。

すべての検査項目を終えた人は、健康診断書を持って、最終評価室に来た。最終評価室で、スタッフが検査結果を説明し、健康教育や、健康相談、指導を行い、健康教育の処方箋と健康エプロンを配布し、コレステロールと血糖の検査結果が次回の健康教育実施時にフィードバックするのを伝え、「学習のフィードバック・カード」と健康教育宣伝資料を配った。「学習のフィードバック・カード」は、対象者の子供あるいは家族の「健康キーパー」に一緒に記入してもらい、次回の健康教育実施時に持参してもらう。

今回の活動で、私たちは「親切に接待し、真摯に耳を傾け、丹念に診断し、詳しく解答し、誠実なサービスを提供する」理念で仕事をしていた。活動を通じて、中・高齢者が健康知識への理解を強化し、自分の健康、家族の健康に関心を持つ保健意識を呼び起こすこ

とができた。今後、よりよいサービスを提供できるよう、活動終了後、反省総括会を行い、今回の不足や問題点を探し、原因分析をした。

今日１日の仕事がとても充実していて、とても有意義だった。

2014 年 12 月 20 日　土曜日

家庭保健が子供の健康を守るための架け橋

2014 年の児童保健サービス活動の計画に基づいて、県の家庭保健センターは県の教育局の幹部と検討・相談したうえ、12 月 18 日に張果屯小学校と佛善村小学校の四年生向けに児童近眼の予防、正しい歯磨き方を主とした健康知識教育活動を実施することを決めた。

12 月 18 日午前 7 時 50 分に、私たちが衛生計画出産委員会の入口で集合した。ほかのスタッフはすでに農村の小学校で活動展開の経験実績があるが、家庭保健の講師としての私は、農村小学校の子供たちに健康知識を説明するのがはじめてだった。農村の小学校ってどんな様子だろう。農村小学校の子供と都市の小学校の子供とは、何か違うところがあるのかな。頭がこれらの問題でいっぱいだった。プロジェクタもあって、USB メモリの中の講義資料も使えることを知った後、物質的な条件は悪くないだろうと、思った。

あれこれと思いめぐらせている中、張果屯小学校に到着した。校長先生が自ら出迎えし、スタッフの一人ひとりに握手した。「これは本当にいいプロジェクトです。子供たちに健康知識を知ってもらうのはとても必要です。いまや、保護者が金稼ぎばかりを考えていて、子供の健康習慣にぜんぜん関心を持っていないんだ。皆様にこれらのことを説明してもらうのは非常に必要です」と、校長先生の話しが、農村部児童健康の真実を反映した。

小学校 4 年生の教室に入って見えたのが、うれしくて好奇心に満ちた子供たち一人ひとりの顔だった。彼らがきっと、私たち一行がどんなひとかをいろいろと想像していたでしょう。特に私が紙袋からとても大きい歯の模型を取り出した時、子供たちは「わぁ～」と声を出した。校長先生が、私たちのことと活動内容を紹介したら、子供たちは盛大な拍手をした。

準備が整って、子供たちに健康知識を説明する時が来た。今までの経験からいうと、よいスタート、途中の注目の引きつけ、後半の積極的な参加がすばらしい講義の重要なポイントだ。近眼の予防と治療という内容の講義が、彼らにとってあまり興味がないもので、重要なのは、生活の中でよくない目の使う習慣を自発的に変えさせることだ。したがって、肝心なのは、実際の生活シーンを再現し、監督チームを作ることだ。一方、正しい歯磨き方のほうが、子供たちにとって、新鮮な内容だった。教室の雰囲気づくり、プレゼントの配布、分かりやすい言葉での説明によって、子供たちにすばやく正しい歯磨き方を習得させた。子供たちのイキイキとした顔を見て、国語、数学の授業より面白く感じただろうと思った。短い 50 分間が経ち、子供たちの名残惜しげな目を見ても、私たちが再び来るのを楽しみにしているのがわかる。

午後の佛善村小学校でも、同じ笑顔、うれしくて期待の目が見えた。かわいい子供たちが、都市の子供たちに少しも劣りがせず、知識への熱望、楽しい笑顔が同じだ。子供たちが健康に成長するには、大人からより多くの指導や導きが必要だ。

家庭保健の活動がそのきっかけとなり、健康保健知識の架け橋の役割を果たした。保護者たちが分からないこと、指導できないこと、重視してないが子供の成長にとって重要な健康知識などが、架け橋としての家庭保健センターからの協力が必要で、持続的に活動を実施していくべきだ。これらの活動が、徐々に都市から農村へ、家庭へ、そしてすべての

人々をカバーするようにしべきだ。ベーコンの「習慣論」では、「心が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人格が変わる、人格が変われば運命が変わる」と書かれた。家庭保健が架け橋としての役割を果たし、国レベルで制度・サービス体制の健全化と充実化を図り、関連の施設を整えれば、「すべての人が健康である」、「国民全員の健康に保障がある」という目標の実現には、ほど遠くないだろう。

2015 年 3 月 10 日　火曜日

子供によい習慣を身に付けさせ、より多くの家庭に恩恵を

また学校が放課し、子供を出迎えに行く時間だ。南楽県第二実験小学校に来て、まだ正門まで行っていないところで、遠くから、2 年生、3 年生の保護者たちが集まっている光景が目に入った。今日は何についておしゃべりしてるだろう。私が来たのを見て、保護者の一人がこう言った、「家東のお母さんが来たんで、彼女にきいてみよう」。私は「今日何についてですか」と聞いた。一人のお母さんが答えた、「ほら、春節が明けたばかりでしょう。休み中、キャンディ、お菓子、チョコレートなど、子供たちが結構たくさんの甘物を食べてた。普段から甘物がすきな子がいるんが、いい対策がないね」。「甘物は体のエネルギーを補充することができるが、食べ過ぎると、怒りしやすくなったり、集中力が落ちたりすることがあるんだ。また、体液の浸透圧が低下し、水晶体が突き出て変形し、屈折度が高くなり、近眼が発生しやくなる。また、虫歯も起こりやすくなる」と返事した。私が健康知識について話していることを知り、遠くにいる保護者も集まってきた。「じゃ、子供に甘物を控えさせるには、何かいい案がありますか。」と聞かれた。こう答えた、「まずは、甘物を買うのを控える。買っても子供の手が届くところにおかないこと。二つ目は、甘物を食べ過ぎて健康に良くない物語を言い聞かせる。甘物を買ってくれとねだられた時は、うまく断るようにし、代わりに健康によい食べ物を買う。三つ目は、じいさんばあさんに子供に甘物を買ってあげないようにしてもらう。そのためには日常生活で、甘物が健康によくないことをよく説明し、理解してもらう。四つ目は、子供に栄養バランスの取れた食事を提供すること。この四つのことが実践できたら、子供も良くない習慣を改めるでしょう」「ほら、子供たちが教室から出てきたよ。家東のお母さん、先の話しがよくわかりました。明日もまた話しましょうね」と、飛揚のお母さんが言った。「うん、またね」。ほかの保護者たちと別れた後、息子がこう言った、「ママ、一番だらしのないクラスメートが、最近いつもティッシュを持つようになり、清潔なのが好きになり、ごみの散らかしもしなくなった」。

保護者が健康知識について質問するのも、子供がクラスメートの健康状況に関心を持つようになったのも、子供たちに健康知識について講義をしたからだ。2013 年 3 月に、児童家庭保健活動の対象校が第二実験小学校に決まり、家庭保健講師として、活動をうまく実施するため、息子がいる 2 年生 2 組で講義することにした。講義中、子供たちに「きたないコブタ」を情調もたっぷりに読み上げたら、子供たちがハッハッと大笑いしていた。また、活動に参加させ、何がよくない習慣か、いい習慣をどうやって身に付けるのかを認識してもらった。活動中、名前で呼んだことに、子供たちは不思議に思った。その後、私が家東の母だと知り、一部の子供はそのことを保護者に教えた。だんだんと、私が家庭保健プロジェクトの健康知識宣伝講師だと広く知られるようになった。息子の担任先生も、今回の活動に合わせ、息子にクラスの「文明的で小さい紅花」のコンテストの実施を担当させた。

ますます多くの保護者が私のことを知り、最初は子供関連の健康内容だけ聞かれたが、だんだん、保護者会終了後や、キャンパスにいる時、誰かの家に集まる時、雑談する時も、

必ず健康知識について聞かれるようになった。場合によっては、私が自ら話し出す場合もある。今は、子供を出迎える放課時間に、知っているか知っていないかとかかわらず、保護者の皆さんが一緒に健康関連の話をしたり、何か困ったことや経験したことをお互いに交流するようになった。たった十数分間、短い場合は数分間だけでも、みんなが思わず一緒に話し合ったり、おしゃべりを聞いたりする。

健康知識の講義以来、もうすぐ 2 年も経ち、子供たちも 3 年生になるところだが、家庭保健プロジェクトのおかげで、たくさんの子供に熱心な保護者と出会い、知り合った。家庭保健の魅力と力を感じながら、自分の微力で、より多くの家庭に健康知識に関心を持ってもらい、みなさんの実際の生活に役立てた。これらの健康知識が変えたのは一人の健康意識だけではなく、1 つの家族、特に子供だ。それは子供の健康的な成長にとってとても重要である。子供によい習慣を身に付けさせ、より多くの家庭に恩恵をもたらし、社会へ寄与するには、家庭保健を展開すべきで、任重くして道遠しだ。

2013 年 1 月 31 日　木曜日

巳年に暖かさを届け、数え切れない農民の笑顔

～南楽県家庭保健センターが、農村へ「暖かさを届け、健康を語り合う」活動を開催

白雪卻って春色の晩を嫌い、故に庭樹を穿(うが)って飛花と作す。2013 年 1 月 31 日に、小雪が降る中、家庭保健センターの職員は、「暖かさを届け、健康を語り合う」活動を開催するため、農村へ出かけた。

午前中は、南楽県家庭保健センターの職員が人口計画出産委員会の責任者と一緒に計画出産の対象家庭を訪問していた。お米、小麦粉、肉、卵などを持っていき、農作業や、生活、健康などについて、親切に相談に乗ってあげて、一緒に対策や方法などを考えていた。

谷金楼郷前岳連村の張さんご一家を訪問する時、奥さんの常自敏さんが、「これは人口計画出産委員会からもらった優待カード、これは去年送ってきた健康知識のパンフレット、これはおじいさんの無料健康診断カード、壁に掛けているのは、人口計画出産委員会のスタッフが送ってきた健康カレンダー……」としゃべりだした。家族全員の健康状況を尋ねてみると、張さんがうれしくこう言った、「本当に家庭保健センターのみなさんのおかげだ。避妊知識や、栄養バランスの取れた食生活、健康な生活習慣についての知識などを説明してくれた。今は料理する時、塩をあまり入れないようにしているし、栄養のバランスにも気を配っている。お父さんとおじいちゃんの血圧も少しずつ正常になり、農作業をしてもふらふらせず、去年よりだいぶ良くなった。みなさんの講義を聞かなかったり、健康のパンフレットを読まなかったら、こんな知識なんて知るわけがないよ。だから、今後も引き続きこれらの活動を行ってくださいね。健康な体がすべてのもとなので、健康であるこそ、家庭が幸福になる」と。この話を聞いて、同僚は「政府は、今後も健康生活理念を提唱し、関連活動をもっと豊富にしていく。勉強になった健康知識をぜひ家族や、親戚、近所の方に伝えてください。健康生活をリードしていってください」と話した。

元村鎮操守村の武さんの家では、笑い声が絶えなかった。「去年妻が診断を受けて、子宮癌だと分かった。みなさんが検査してくれたから、診断できたんだ。おかげで、早期段階で発見し、直ちに手術をした。今は健康だ。それ以来、僕自身も、健康に気を配るようになった」と、武さんが言い続けた。「娘が 2 人いて、上の方は大学に受かり、下のほうは高校生だ。僕自身も国の補助金をもらえるし、毎年無料の健康診断も受けられる。国と政府に強く支えてもらって、娘 2 人で（息子がいなくても）誇らしく思い、楽しんでいるんだ……」。

みんなの楽しそうな笑顔を見て、みんなの満足げな言葉を耳にして、心から、「何をもっていい仕事ができたというのか。みんなが楽しく、健康でいながら、精神的にも充実していて、家族はみんな幸せであるのが、本当の民のためのサービスができたと言えよう」。

2014 年 9 月 22 日　月曜日

「必ず時間どおりに検査に来ます」

2012 年から、従来の妊娠検査・避妊リングの検査をやめ、「リプロダクティブ・ヘルスに関する高品質のサービスを家庭に届ける活動」を通じて、出産適齢者に健康教育を行い、無料で身長、体重、血圧の測定検査、肝胆・脾臓・腎臓の検査、婦人科の超音波検査、および問診などのサービスを提供している。活動実施以来、健康教育を受けた人が述べ 36 万人、宣伝資料 24 万部あまりを配り、各郷と鎮の検診者数が延べ 10.6 万人を超えた。

2013 年 3 月 6 日に、韓張鎮家庭保健センターで、ある村の 43 歳の劉さんが眉間にしわを寄せながら、女性健康診断室に入ってきた。「さき、超音波検査を受けたら、子宮にクルミほどの大きさの腫れができたといわれた。すごく心配で、聞いてみたくてこっちに来た」と言った。医師である付中如先生が彼女に座ってもらった後、ドアを閉め、今まで不具合を感じたこととか、異常な症状などを聞いてみた。彼女が、「以前はなんの異常も感じなかった。こしけがちょっと多いだけで、女性ならみんなあることだと思った。痛くもかゆくもないし、全然気にしてなかった。健康知識を聞いた後、健康検査の重要性を知り、女性として衛生的にしなかったり、日常的な手入れをしないと、健康問題が起こりしやすいんだ。今腫れができたが、子宮を全部摘出しなければならないのか。怖いんだ。もう一回検査をお願いしたいんです」と答えた。その後、スタッフが彼女を超音波検査室まで連れて行って、再度検査を行った。子宮の下部に 2.5×2.8 の低エコー域が 1 箇所あり、子宮下段筋腫だと診断とされた。さらに確認するため、県の家庭保健センターへ検査を受けるよう勧めた上、子宮筋腫が良性の腫瘍であることを説明し、自分にプレシャーをかけないように、深刻な病気ではない、再検査をよくすれば大丈夫だと安心させた。彼女がその話しを聞いて、何回も「はい、分かった」と言った。

3 月 13 日に、スタッフが劉さんに電話をかけ、再診の状況を聞いた。「検査しました。市内の病院にも再検査を受けに行くつもりです」と答えた。スタッフも、早く安心できるよう、早めに検査を受けたほうがいい、楽しい気持ちを保つのは健康によいと伝えた。3 月 21 日に、韓張鎮家庭保健センターのスタッフが、劉さんの家へ訪問指導に伺い、『女性健康知識のハンドブック』や、婦人科の病気についての予防知識などの資料を届けた。その時、劉さんは喜んだ口ぶりで「濮陽職員病院へ再診を受けた。子宮下段筋腫と診断された。先生からは、子宮筋腫はまだ小さく、手術を受ける必要がない、注意しておくだけでいいと言われた。みなさんの活動が本当にいいです。次回もまた喜んで来ます。以前は、どうせこの歳だし、子供も要らないし、超音波検査なんてしなくてもいいと思って、できるだけ来ないようにしてた。どうして都会の人がよく健康診断を受けるか、今回のことでやっとわかった。今後、必ず時間通りに検査に来ます」。

簡単で大したことじゃないことだが、根気よく、細かいところまで気を配り、周到にサービスを提供し、急がず焦らず、終始一貫で、心を込めるだけではなく、仕事を愛し、職責を果たして、全面的にニーズに合ったサービスを提供できたら、きっと人々から信頼され、満足してもらえるだろう。

2014 年 9 月 22 日　月曜日

心を込めたサービスで、祝福を迎えた

午前 8 時に、県の家庭保健弁公室および家庭保健サービスセンターの技術者一行 12 人が、県の計画出産ステーションのステーション長である李自強さんのリードのもとで、わくわく、どきどきする気持ちで張果屯鎮王落集村に来た。県の家庭保健センタースタッフおよび村の幹部の協力のもとで、高齢者たちがすでに長い列を作り、親切な目で、私たちの到来を歓迎していた。

その様子を見て、私たちはすばやく車から降りて、順序良く準備し始めた。それぞれのポジションにつき、必要なものを用意し、いつでも仕事を始めるよう準備できた。活動は、高齢者たちがまず基本情報を記入し、その後身長、体重、血圧の測定、腹部の超音波検査、心電図、血液検査（空腹）などを受ける流れで行われる予定だ。高齢者たちが並びながら、雑談していた。「今の国が本当にいいね。農村で無料の健康診断ができて、スタッフの態度もいい。歳を取ったが、党の温かさをまた感じた！」と。スタッフの一人ひとりが真面目に仕事をしている中、1 人のおじいさんが車椅子に座っているおばあさんを連れて血圧を測定するところに来た。前に並んでいたお年寄りがすぐ車椅子のおばあさんを優先させ、「このおばあさんが 80 歳も超えていて、脳出血で半身不随になってもう何年も経った。彼女を先に見てあげてください」と言った。スタッフが気をつけながらゆっくりと車椅子を検査用のテーブルに移動し、おばあさんの右腕をテーブルに置かせたが、何回も失敗した。この時、一人のスタッフが車椅子のそばにしゃがんで、おばあさんの腕を自分の手に乗せた。もう一人のスタッフがすばやく血圧計を車椅子に置き、測定し始めた。このようにして、2 人がしゃがんで測定を済ませた。周りのお年寄りたちが次から次へと親指を立てた。そして、誰かが、「あなたたちは、きっと報われるでしょう」と言った。

昼 1 時頃、100 人以上の高齢者の健康診断がすべて終わった。私たちスタッフが疲れきった体で検査用機器などを片付けていた時、郷と村の幹部に昼食の誘いをされ、ほかの村も活動を開催してほしいと言われた。李ステーション長がこう答えた。「食事は遠慮させてもらいますが、多大なご協力とご支援を頂きまして本当にありがとうございます。しばらくしてまた検査結果のフィードバックに来ますので、結果に基づく健康教育活動も実施します。」

活動を通して、みんな素朴で、誠意を持っていて、今の生活に満足していることを感じた。ごくわずかな力添えで、心からの祝福をいただいた！

2014 年 12 月 2 日　火曜日

特別活動の心得と感想

2015 年 6 月 20 日～11 月 30 日にかけて、家庭保健プロジェクトの活動計画に基づいて、「中・高齢者に暖かさを届け、家庭保健を共に促す」という特別活動を実施し、ある程度の効果を上げた。活動案の作成から実施まで、資料の準備から総括・分析まで、ずっと参加してきた私は深い感銘を受けた。

今回の活動にはいくつかの特徴がある。一つ目は、関連部署が連携し、仕組みづくりができたこと。関連部署が協力し合い、リソースを共有し、共同でサービスを提供し、仕組みづくりができた。活動を推進する中、人社部門の年間検査の活動を活用し、中・高齢者の健康診断への参加率を高めた。結果を総括・分析後、診断結果および各宣伝用パンフレットを人社部門に提供し、あらゆる機会で、健康知識の宣伝と指導を行った。また、人社部門と連携して、「『中・高齢者の保健サービス活動の実施案』の印刷・配布に関する通知」を策定した。二つ目は、プロジェクトによる実施・運営、科学的な管理という原則を堅持したこと。情報を把握し、必要に応じてサービスを提供し、科学的に計画し、評価後推進する。活動を実施する前、中・高齢者の健康問題および健康ニーズを真剣に総括・分析し、確実かつ実行可能な計画案を制定する。活動の実施中に、計画した案で着実に進めて、活動のフローを科学的に計画し、文字と番号づけ、色と番号づけが対応する方法で、診断対象者が見て診断のフローをはっきりと分かってもらう。活動後、活動参加者のお宅に行って訪問指導し、健康に関心を持つように指導したり、良くない生活習慣をやめるように指導する。三つ目は、家庭を重視し、家族全員に参加してもらうこと。田舎に入り、住民に近寄り、家庭を重視し、コミュニケーションを取りながら支持しあう。田舎に入りサービスを届ける今回の活動が、今までの健康診断カードを配り、県の家庭保健センターに診断を受けに来てもらうのと違って、人々の積極性をよりよく引き出し、診断を受ける比率も高かった。張果屯郷王落集村の一人の高齢者（95 歳）が、家族に車椅子で活動現場に連れてもらい、検査を受けていた。彼女の家族がうれしくこう言った、「村で健康診断を受けられるって、本当にいいことですから、何があっても、時間を作って検査に来ますよ」と。活動を実施するにあたって、高齢者たちの教育レベルが高くないことを考慮し、「学習の自己診断カード」を作成、配布した。診断対象者が家に持って帰り、子供或いは孫や孫娘にも参加させ、家族全員で一緒に健康知識を勉強してもらう。また、健康教育を受ける時、自己診断カードを持って、油を控えるための油入れや、塩を控えるためのおさじを受け取るよう伝えた。四つ目は、予防を主とし、総合的なサービスを提供すること。健康診断を切り口とし、問題を発見し、指導教育を行い、能力を高める。健康診断で健康問題を発見したら、直ちに健康指導を行う。特に、多くの人が、身長、体重を測定する必要がないと思われているので、スタッフが、「身長、体重で体質指数を計算できます。体重が正常範囲にあるか、単なる正常範囲の体重を超えているか、それとも肥満症かが分かります。体重が正常範囲を超えたり、肥満症であったりすると、どんな悪い影響をもたらすかの関連知識など」を根気よく説明していた。これらの説明を聞いて、やっと身長、体重の測定の重要性を分かってもらった。健康教育を実施時、まず健康診断結果書の読み方

を教えてあげて、自分の健康について分かってもらう。その後、診断結果に基づき、村と村、村と全体の比較分析を行い、健康の重要性と必要性を理解してもらう。訪問指導する時、健康診断を受けた人の健康問題に合わせて、家族全員が健康に関心を持ち、良くない生活習慣をやめるよう健康指導を行う。

活動に関して、みんなから次のような高い評価を得た。例えば、「国の政策が本当にますます良くなってきた。無料で健康診断を実施するだけではなく、物ももらった」、「何日も曇りでしたが、今日は晴れていて、日差しもよい。これはみなさんのおかげだ」、「今の生活が本当に幸せですね。以前はずっと歯を食いしばって飢えを忍んだり、住むところもなかった。今は食べ物も着るものもすべてがあって、無料診断まで受けられる。ちゃんと生きていかなければ。ほほほ……」

活動の効果についても、真剣にまとめ、反省してみた。一つ目は、念入りに計画し、しっかりした準備が前提だ。どんな活動でも、計画なしで、十分に準備しないと、順調に進めることはできない。今回の活動を実施する前に、私たちは何回も打ち合わせ、相談し、計画について議論し修正してきた。活動に必要な宣伝用資料、機器や設備、検査用試薬など、十分な準備を行った。立派にリードすることができて、施策が万全で、適切に投入することで、活動の順調な展開を確保した。二つ目は、それぞれの責任を明確にし、協力しあうのがキーポイントだった。家庭保健サービスが、科学性も総合性も高い仕事であり、重要なのは科学的な計画、優秀な人材、明確な分業、優れた協力だ。今回の特別活動の各ステップにおいて、科学的に計画し、念入りに計画し、業務に優れたメンバーで農村へサービスを提供するチームを構成した。また、サービスの内容を細分化し、それぞれのメンバーに割り当て、活動を実施する時、それぞれの職責を果しながら、協力し合い、活動を着実に推進していた。三つ目は、人々の積極的な参加とチームメンバーのささげが根本だった。対象者である大衆や、サービスを提供するチームメンバーがいなければ、活動が成り立たない。家庭保健プロジェクトは家庭を中心としており、家庭の保健を重視し、対象者が積極的に参加し、チームメンバーが心を込めて仕事をするのが基本である。四つ目は、成果を収め、対象者に満足してもらうのが目的である。活動を通じて、チームメンバーの能力を高め、対象者の健康および満足度を向上させ、国民生活や民意を反映し、活動を持続的に実施するのが最終的な目的なのだ。

河南滎陽

2012 年 8 月 1 日　水曜日

計画出産奨励扶助老人への健康検査サービス

今日は農村に入った三日目で、モデル郷・鎮の計画出産奨励扶助老人（計画出産したため、政府から補助金を得た高齢者）に対して健康検査を行う日だ。先週は通知書を鎮に配布して、活動日の二日前までに奨励扶助者本人へ伝えるよう要求したため、朝 7：40、私たちの車が高山鎮家保所に着いたころ、既にたくさんのお年寄りが待っていた。自転車で来た人もいれば、子供に送られて来た人もいた。みんなが積極的に参加するのを見て、直ちに仕事を始めた。この活動は市第二人民病院と協力して行われたもので、健康教育と健康相談は第二病院の専門者が担当となっていた。

最初の二日間の付き合いを通じて、今日の仕事はより順調になった。私の仕事は現場の秩序を保ち、お年寄りたちがフローに従ってサービスを受けるようリードすることだ。鎮家保所人口学校には、20 人ほどのお年寄りが座り、第二病院整骨科主任である宋坤鵬が掛図を開き、頚腰椎病の関係知識と予防対策を説明し始めた。お年寄りたちは真剣に聞いていて、時々腰や足を動かしたりして、どのように運動すれば体にいいかを考えていた。一階のホールと各診療室には検査設備をセッティングし終わり、スタッフもそれぞれ自分のポストについた。身長、体重、血圧の測定は一階のホール、超音波検査、心電図、婦人科検査は東側の三つの診療室、骨密度、肺活量検査は西側の診療室で行われる。20 分後、ランダムに三グループに分かれたお年寄りたちは案内者のリードのもとで検査を受け始めた。三グループ同時に進めるため、効率よく行われた。開始した後も、家保所に活動に参加しに来たお年寄りがいた。スタッフに手伝ってもらって「健康検査サービス記録表」を記入してから、人口学校で受講し、しばらく休憩してから健康検査を受け始めた。ホールの健康相談のところは、第二病院外科主任が自ら担当となって、検査が終わったお年寄りの検査結果を見て、注意事項を説明したりして、一対一の健康指導を行われていた。

まだ 10 時だが、すごくあつくなった。ホールで歩き回っていて、カメラを持ちながら汗を拭いた私の姿を見て、検査が終わったあるお年寄りが声をかけ、「お兄ちゃん、ちょっと休んで汗を拭いたら、話があるんだ。わたしの話をちゃんと上司に伝えてよ。よくやってくれたなあ。わたしは今年で 68 歳で、今の政策は本当にいいもんだ、私たちにお金や必要品を配布しただけでなく、収穫季節に手伝ってくれたり、お正月や祝日に祝ってくれたりして、またこうやってただで健康診断をしてくれるなんて！」その暖かい言葉を聞いて、気持ちよく感じていた。皆さんに認められるなら、いくらあつくても、辛くてもかまわない。

1 日の活動が終わり、資料を整理しながら考えていた。家庭保健プロジェクトを始めてから、紆余曲折を経たが、感じたこともたくさんあった。人々にサービスを提供することはいいことだが、口先だけではダメで、腰を低くして、確実にサービスすれば、忘れられることがないと思う。いくつか未熟な提案があるが、郷鎮の家保所で健康教育と健康相談

を行うのは問題ないが、健康検査、特にお年寄りの健康検査を行うと、慌てふためいてしまう。将来は衛生院と連携して行うことができれば、そこの施設、設備と人的資源を借りて、よりよく中・高齢者にサービスを提供できる。今年は本プロジェクト実施から 2 年目だが、今後は経験と教訓をまとめ、さらに努力し、より全面的、より行き届いたサービスを提供するよう願っている。

2012 年 11 月 13 日　火曜日

青少年の生理・心理的健康を守る

午後、手元の仕事が終わり、腰を伸ばして一休みしようとした時、鞄に置いた携帯が都合悪く鳴った。ショートメッセージかと思って見てみたら、QQ の知らない人からのメッセージだった。「専門学校の学生です。先月うちの学校で講義をされた時、お姉さんの QQ 番号をメモした。大変なことになちゃった！」

「どうしたの？」と聞いたら、

「生理が二ヶ月ほど来ていない、大変なことにでもなったかしら」

「おいくつですか。」

「数え年で 17 歳」

「普段生理は順調ですか。」

「ずっと順調だったが、新学期が始めたごろ、外へ遊びに行った時、飲みすぎてかれしとあれをした。もう二ヶ月ほど生理が来てないので、恐らく……」

「心配しなくていいよ。生理は食事、薬などいろいろなことと関係している。必ずしも妊娠とは限らない」

「仮に妊娠してもたいしたことじゃない。家庭保健センターに来て、妊娠であるかどうかを確認することができる。妊娠であれば、特別に救済措置をとることができる。もちろんプライバシーを守るので、心配する必要がない……」

電話を切ってから、どうしても落ち着かなかった。思春期の健康教育は敏感でありながら回避できない問題で、現在の若い生徒たち（特に女の子）は自分を守ることを疎かにしすぎるのを感じた。本当に妊娠となると、薬でも手術でも中絶は体を大きく傷つけるのだ。彼女が来たら、どうすればいいの。娘よりただ 2 才年上だから、お母さんの視点から対応しようかと思った。

あとがき：これは市電子専門学校の 16 歳の女子生徒と王先生との QQ 記録だ。王先生が各要素を排除してから妊娠だと疑い、家庭保健センターで検査するのを勧めた。検査によって妊娠を確認できた。彼女の同意を得て、薬物中絶を実施した。手術後、彼女が 1 日も早く普通の学習と学校生活を取り戻すよう、彼女に対して生理、心理および避妊知識などの健康教育を行った。1 ヵ月後再検査したところ、彼女は既に暗闇から抜け出して、学校の生理・心理健康教育ボランティアになっていた。

河南内黄

2012 年 1 月 10 日　火曜日

中・高齢者高血圧予防健康教育講座

技術者としての私の主な仕事は、出産適齢者にサービスを提供することだ。出産適齢者に対して、健康教育や健康相談、健康検査を行うことは得意だが、2011 年日中家庭保健プロジェクト開始以来、家庭保健センターの保健サービスは中・高齢者までカバーするようになった。この年の人は学歴がそれほど高くなく、日常の生活習慣も簡単に変えられなくて、健康なライフスタイルと食事習慣を教えるのが新しい課題だ。

1 月 10 日、プロジェクトの日中両国の専門家は健康教育講座を視察するため我が県に来た。私は中・高齢者高血圧予防健康教育の担当者に指名された。日中の専門家が私の講座を見学することを知って、すごく緊張していた。このことは私にとって新しいチャレンジで、年をとっている中・高齢者に対して、どのような方法を取れば興味を引き寄せられるか。どう説明すれば塩過量摂取の危険性を分かってもらえるのか。高血圧への重視をどう呼び掛ける。これらの問題について資料を調べたり、内科の専門家や、高血圧患者の食事習慣を調べたりしていたところ、高血圧は不良の生活習慣による病気だとわかった。高血圧の予防は塩のコントロールが重要なので、中・高齢者に 1 日 6 グラムの塩の量を正確に把握させるため、いろいろ考えたところ、びんビールの蓋が丁度 6 グラムの量だとわかって、講座の内容に盛り込んだ。みなさんが退屈しないように、専門知識を日常の話し言葉に換えて、カードも使って、保健知識を視覚的に直感でわかりやすくした。内容は三つの部分に分かれ、第一部分は中国の高血圧病の現状で、図面とデータによって重視を呼び掛ける。第二部分は高血圧病についての説明で、正常値と異常値の区別方法を教え、自分でも高血圧であるかどうかを判断できるように教える。第三部分は高血圧の体へのダメージと長期的な見えない影響を説明する。血管を水道に、血液を水に例え、塩摂取過量によるシミを水の中の不純物に例え、画像を利用して不純物が詰まることによる危害を直観的に説明して、重視させる。

印象を深め、リラックスして知識を習得させるため、講座中に、あえて受講者にいくつかの質問を出してみた。一番目の問題は正常な血圧はいくら？高血圧の値はいくら？二番目の問題は正常の食事と高血圧患者の日常の塩の摂取量はいくら？受講者は積極的に質問に答えた。現場での減塩少油グッズの配布も人気だった。

講座は短かったけど、リラックスして楽しい雰囲気の中で円満に終了した。専門家にも高く評価され、受講者にも認められた。私にとって大きな励ましとなり、受講者の拍手は仕事の一番の原動力だ。自分の努力で彼らに健康的、楽しい生活を送らせられるなら、今後も継続して講座を開講していきたいと思う。

2012 年 3 月 25 日　日曜日

家庭保健巡回活動

今日は、宋村郷家庭保健センターで一部の中・高齢者に家庭保健サービスを提供する日だ。

朝 7：30 に入り口に着いたところ、既に待っている人がいたので、早速行動し始めた。検査中に、一部のお年寄りが検査項目を理解できなかったため、協力してくれなかった。先生たちは熱心に検査の目的とメリットを説明してあげた。大部分のお年寄りは嬉しく協力し、順調に検査を受けていた。

しかし、先生たちがある老人に悩まされた。宋村郷のある村の 55 歳の張さんが、婦人科の検査を受けたくない。先生が閉経後定期的に婦人科検査を受けることの重要性を説明し、一緒に来た人たちも説得していた時、私と何人かの先生たちが来て、リーダの韓艶玲主任も来た。話を聞いたところ、彼女は閉経して二年になった、匂いがあるから恥ずかしくて、それに異常もなく、検査する必要がないと思っていたみたいだ。スタッフとリーダが努力して彼女を説得し、検査室に連れ、検査した。確かに膣の分泌物が多く、気まずい匂いがする。こしけの色が黄色くて茶色っぽい、子宮頸部に杏の大きさの増殖物がある。先生たちが彼女に、「子宮頸部にできものがあるので、もっと検査する必要がある」といった。そして、心配させないために、熱心に説明した。「子宮頸部はこういう状況がないはずなので、再検査は体のためだ」と。結局、彼女は自分の体に問題があると認識して、大きい病院で再検査することを決めた。

その後の訪問で、張さんは翌日、家族の同行で市の病院に行って検査を受け、子宮癌であることがわかった。彼女がいま入院中で、その家族は感謝のため、電話をかけてきた。効果が出たため、自然と影響力も大きくなった。みんなこの活動を高く評価して、こういう無料で検診する活動をたくさん行うよう期待していた。これらの評価を聞いて大変嬉しかった。最初はいろいろな困難があったけど、みんなの評価は私たちにとって一番の励ましだ。

家庭保健プロジェクトを通じて、中・高齢者のニーズに対して深く認識し、理解することができた。文化レベルの違いによって、彼たちの保健常識もまちまちだ。殆どの知識はテレビ、他人によるもので、情報源が安定していない、こういうような訪問検査はめったにない。

ニーズがわかれば、努力の方向性も明らかになる。講座や、絵本、訪問などいろいろな形で情報を提供して、中・高齢者の保健意識を高め、健康な生活方式を呼び掛けている。同時に、中・高齢者の生活に注目するよう家族にも宣伝した。周りの中・高齢者がみんな健康な生活を送れるよう、今後はもっと細かいところにまで気を配り、根気よく熱心にサービスを提供する。

2013 年 6 月 28 日　金曜日

特定活動「児童健康のために私が先行」の確定の感想

2013 年 5 月、プロジェクト側から本年度の特別活動を決めるよう求められた時、どんな活動がいいか、どういう対象者を選定すると我が県でより大きな普及の効果を得られるか、どのように完璧で効果的な活動案を計画すればいいかと、いろいろ考えた。

ある明るい朝、5 歳の娘を幼稚園へ送りに行ったが、入り口でピンクのナースウェアを着ている幼稚園の先生の姿を見た。近くに行ってみたら、園児の手をチェックしながら、保護者に幼児の体の状況を聞いていた。聞いたところ、手足口病にかかった幼児がいるみたいだ。手足口病には明らかな症状がなくて、保護者も関係知識を知らなかったため、そのまま子供を幼稚園に送り、クラス内で感染が広がった。手足口病患者を早急に発見して、園内での感染を防ぐために、2 名の先生を配置して、毎日入園通路で子供たちの状況をチェックする。クラスに入ってから、娘の担任の李先生に聞いたところ、何名かの幼児の口、手、足に明らかに水泡があるが、発病の早期段階のため、幼児はなにも異常を感じていなくて、保護者は手足口病だとはわからなかったし、感染病であることすらわからなくて、普段どおりに幼稚園に通わせていることだった。

幼稚園から戻って、この件をずっと考えていた。日常の保護者会議でお母さんたちと育児について交流した時、子供は朝晩に歯を磨くことを守れないとか、歯をまじめに磨かないとかの話が出てきて、一部の若いお母さんはたいしたことがない、虫歯になってもどうせ新しい歯が生えるから影響がないと言っていた。実験幼稚園は比較的まともな幼稚園で、保護者も教養があるはずだが、どうしてこんなことが発生するの？その理由はやはり保護者の保健知識が足りないから、こういうような非科学的な育児状況を招いたんだ。そう考えているうちに、幼児と保護者に対して、健康状況を改善するための特定活動を思いついた。

そう思いついた後、韓主任に幼稚園で見たことを説明し、同時に自分の考えを報告した。韓主任が真剣に考えて、私の計画を認めてくれた。次の日の朝、実験幼稚園に行って、黄国順園長にあった。活動計画を説明したら、黄園長は大変嬉しかった。「本当にいいアイディアだ！最近は手足口病が流行っているので、幼稚園も困っている。健康教育は幼児にも保護者にも役に立つものだ！」と言った。

最初の考えは賛同を得たが、どこに実行してもらうか？県婦幼保健院は児童保健上の経験がいっぱいあるし、県内である程度の知名度があり、サービスレベルの評判もいいので、この活動の実施は県婦幼保健院に任せたほうがいいと韓主任が判断した。この考えを上司の徐主任に報告したら、衛生局の崔局長を紹介してくれた。崔局長の紹介で婦幼保健院の周志利院長と連絡が取れた。うれしいことに、周院長は私たちの活動計画にすぐに賛同して、ハイレベルな活動になるよう全力を尽くすと表明した。

40 日間あまりの検討を経て、教育局、幼稚園、婦幼保健院関係者の協力で、「児童健康のために私が先行」という特定活動の初歩的な案を作成した。

特別活動の対象の選定によって、気をつければどこにも「家保」があると感じた。心をこめて、時代とともに進み、革新し開拓すれば、我が県の家庭保健事業は大いに発展する

と確信している。

2013 年 7 月 8 日　月曜日

家庭保健活動の現場感想

2013 年 6 月 26 日に、プロジェクト事務所が省人口・計画出産委員会の通知を受けた。プロジェクト専門家と滎陽市、南楽県のプロジェクト関係者が内黄県に来て、家庭保健活動の現場を見学し、活動案の作成と活動設計、活動現場の展開、データの収集と分析、活動の評価、プロジェクト目標の達成状況について現場指導を行う予定だ。通知を受けてから非常に緊張した。2012 年 11 月に専門家チームが内黄県で行われた中・高齢者保健サービス活動を見学したことがあって、活動設計、活動のフロー、実行に対していろいろ指摘した。今回はどういうふうにすれば立派に活動を実施できるのか。

今回の活動案は専門家の指導のもとで何回も修正して、やっと完成したものだ。活動のフローや、サービス内容について、技術者向けの研修を実施した。自分としては細かいところまで手配できたと思った。各検査の必要時間を試算したので、活動案に基づいて順調に行われると確信した。朝 7 時、県家庭保健センターについた時、スタッフは既にそろっていて、検査を受ける人たちは各郷・鎮の担当者に連れられ、続々と入ってきた。最初は人が少なくて、ホールの人たちは案内者の案内で記入していた。8 時半ごろ、検査を受ける人の数が予想を大幅に超え、現場が少し混乱した。一部の人は案内者の案内を受けることなく自ら検査室に行ったりしていた。二階の待合室は椅子が足りなくて、婦人科、乳腺、超音波、心電図などの検査室が設置され、どの検査を受けるにしても人混みの中を行ったり来たりしなければならなかった。予定の人数を超えたため、検査結果は予定通りに知らせることができなくて、健康教育講座も時間通りに開始できず、活動は午後 1 時まで延長した。

この保健活動の実施を通して、プロジェクト管理者として、活動を成功させるには完備した活動案が必要だけでなく、現場のアレンジも同じく重要だと深く感じた。活動現場と活動案をうまくマッチングさせることができないと、活動案は完璧にならないし、活動も成功できない。今後は計画を重視するだけではなく、現場のアレンジと計画案との組み合わせも重視しなければならない。同時に、活動前は家庭保健センターときちんと打ち合わせをして、意外な状況に直ちに対応できるように、スタッフの責任感を高めることが重要だ。活動前の研修には技術者だけでなく、参加する政府機関すべての関係者が活動内容とフローを理解し、臨機応変な対応力を高める必要がある。

2014 年 3 月 20 日　木曜日

家庭保健巡回活動

2014 年 2 月末～3 月初めごろの天気はまだ肌寒くて、内黄県は家庭保健活動を着実に推進するため、2 月 20 日に、県人口計画出産委員会で衛生、民政など関係部門が参加する合同会議を開催した。3 月の巡回活動の関連事項について協議し、専門家チームの許可を得た。県家庭保健センター、県病院と県婦幼保健院から 6 名の医者を選定して、2 月 24 日から 3 月 20 日までの 17 日間に、県内 17 の郷・鎮に入って、30 歳～40 歳の特定出産適齢者を対象にして、健康教育、健康相談と健康検査を行う予定だ。活動前に、各郷・鎮の具体的な状況を踏まえて、詳細な活動案を作成した。

プロジェクト事務所のスタッフと技術者が前日に各郷・鎮の現場に入って、それぞれの事情に基づいて、科学的に検査室を配置して、活動のフローを明確にした。活動現場では、出産適齢者の特徴とニーズに合わせて、血圧、体重、血液、尿、超音波、心電図、婦人科などの検査を設置した。検査結果に基づいて分類して健康教育を行い、その内容は主に婦人科病気の予防、避妊などだ。同時に、受講者に一人に 1 つずつ洗面器を配り、婦人科病気の予防を教えた。みんさんによりよく自分のことを知ってもらうために、受付と相談室で質疑応答を行った。

現場の条件があまりよくなくて、寒かったが、巡回活動チームが情熱を持って働いていた。熱心さと行き届いたサービスが評価されて、活動の効果が大いに予定を超えた。今回の巡回活動の参加者は 2612 名で、1959 名の出産適齢者が自分の健康状況を把握できたほか、たくさんの健康知識を習得して、今後の日常生活において自己保健と病気予防について深く認識できたと述べた。そのうち 812 人が今後の活動を期待している、126 人が次の活動時期について質問して、ほかの人も誘うと述べた。このような効果を上げて大変うれしかった。

活動の効果は明らかだったが、まだまだ問題がある。例えば、一部の郷・鎮の技術者の認識が足りない、活動の重要性を充分に認識していない。一部の対象者が参加したくない、検査する必要がないと考えている。一部の人は保健知識を知る必要がない、知りたくないと思っている。

仕事中に、受講者の態度が変わったことによって本当に励まされた。みなさんが積極的に参加してくれたので、自信ができた。仕事中の不足にはプレシャーを感じたが、これからまだ長い道があると思う。今後は宣伝と教育に力を入れる必要があり、プロジェクト管理者の活動への重視と執行力を高める必要があり、技術者の実行能力、コミュニケーション能力を高め、満足度の向上を目指して頑張る。

2014 年 2 月 28 日　金曜日

家保サービスの中で注意すべきプライバシー問題

2014 年 2 月 28 日に、家庭保健巡回サービスチームが楚旺鎮王荘村で 30 歳～40 歳の出産適齢者向けの検査活動を行った。朝早く村に着いて、忙しくて充実な 1 日になるよう願っていた。

午前 8 時ごろ、サービス対象が続々と到着した。私は健康相談を担当した。案内者の案内で検査が順調に進むのを見て、最初に発生した混乱を思い出し、少し達成感が涌いてきた。

5 番目の健康相談対象が案内されて入ってきて、案内者はドアを閉めて出ていった。その対象者と 2 人きりになった。微笑みながら座ってもらったら、この若い女性がこう言った。「先生、この健康検査は本当に良かった！去年病院で検査を受けた時、心電図、超音波、婦人科検査はたくさんの人が一緒に入って、順番に検査を受けるが、たくさんの人に囲まれた。女性同士とはいえ、恥ずかしかった。今回来る前に、去年と同じだったら諦めると決めた。ここの検査はプライバシーを守ることに気を使ってくれて、検査中にほかの人がいないから安心できる」。私は微笑みながらこう言った、「おっしゃっていることはよく理解できる。昔は検査中に確かにこういう問題があったが、自分たちの模索と患者の要求に応じて改善して、浮かび上がった問題を少しずつ解決した。認めていただいてありがとう」と。彼女は照れて、また心配そうに言った、「先生、まだ聞きたいことがある。うちの村の張おじさんがどこかの病院で B 型肝炎に感染したと診断され、村中の人たちもそのことを知った。彼は子供好きでよく子供たちをあやしていたが、今、子供たちが彼を見ると逃げちゃうし、村の人たちも彼との付き合いを避けている。彼は辛くてあんまり外にも出られない。だから、私の検査結果をほかの人に知らせないでください」。私は彼女を慰めて、「安心してください。前回で卜城で検査を行ってから結果をどうフィードバックするかについて細かく検討した結果、案を作成した。今回の検査結果が出たら、家庭保健センターが三名の技術者を指定してフィードバックの仕事を担当させる。分析結果は封印して、封筒に個人情報を記入した上、担当者の三人に今日検査したところまで送ってもらって、本人しか受け取れないように知らせる。本人の承認がない限り、家族にでも渡すことを禁じる。それでいいでしょう？」彼女は安心して、笑いながらこう答えた、「先生、ありがとう。また来てください。今は生活が良くなったから、いい体は何よりです」。「ご協力ありがとう、よりよいサービスを提供できるように、質問と提案があればいつでも言ってください」と私が言った。

帰りの道で考えた。家庭保健プロジェクトを実施してからもう数年経ったが、問題がますます多くなって、慎重に対応しなければならない。また仕事はさらに細分化し、技術力も高める必要があるが、人間本位、特にプライバシーを守ることもとても重要だ。これについてもっと検討すべきだ。車の中は静かだったが、ほかのスタッフはそれぞれ違う感想があって、それぞれ違う問題を考えているだろう……

2014 年 3 月 15 日　土曜日

更年期総合症健康相談サービス

今日は豆公郷南街村で健康検査を実施する。南街村は豆公郷の家庭保健センターに近いため、郷の家庭保健センターで行うことになった。今回の主な対象者は 45〜60 歳の中・高齢者で、私は今回も相談室で健康相談を担当する仕事が任された。二年間の経験があるので、十分自信がある。

八時半ごろ、検査を受ける人たちが続々と家庭保健センターに来た。私たちも万全な準備をしていた。今回の検査のため、数日前からいろいろな資料を調べた。今回の対象は主に中・高齢者なので、中・高齢者慢性病の予防治療、中・高齢者の健康的な生理方式、中・高齢者心理健康などの知識を重点的に調べた。自分を充実させてこそよりよく対象者のさまざまな問題を解決できる。

あるおじさんの相談が終わって、窓の外から大きな声が聞こえた来た。案内者の王さんの声だ。「おじさん、おばさん、もう喧嘩しないで、解決できない問題はないよ。さあ、こっちにきて、聶先生に診てもらったら」と。私はすぐに立ち上がった。王さんが事情を紹介してからドアを閉めて出て行った。

2 人は顔を赤くして座った。50 歳以上の夫婦だった。2 人の間に座って、怒っている 2 人の顔を見て、微笑みながら聞いた。「おじさん、おばさん、どうしたの。落ち着きましょう。どっちから先に話しますか。」

おばさんが先に話し出した、「聶先生、お会いしたことがあるよ、前回はうちの嫁を診てもらったことがある」

「それじゃ知り合いだね、おじさんとどうしたの？」

「聶先生、もうこの人と一緒に生活できない。全身病気なのに、この人は仮病だと言ってるの。」

「おばさん、どこが悪いの？」

「どこも悪いよ。頭痛、眩暈、だるい、動悸、よく眠れない、汗かきやすい、何もしていないのに、顔が赤くなって、そして熱くなって汗を掻くの。この数日は寒くなったから、インナーがびしょびしょになるから上着を脱がなければならない。こんなに辛いのに、この人がまだ仮病と言っている。ほらまた汗を掻いた」。こう言いながら、黄おばさんは本当に顔が真っ赤になって、上着のボタンをはずしながら手に本をもって煽っていた。

そしておじさんが言った、「聶先生、恥ずかしいが、この人は毎日のように具合が悪いと言って、病院で検査したら何もなかった。さっきここでの検査も結果は何もないの。少し違うことを言ったらすぐに喧嘩になって。もう家族全員が気に食わなくて、すぐ喧嘩になっちゃう。もうどうしようもない」。

これを聞いて少し分かるようになった。おばさんに向かって聞いた、「おばさん、ここにはほかの人がいないから、おいくつですか。」

「50 です」

「閉経したんですか。」

「まだですが、正常ではないと思う。量も少なくなっている」

「おばさん、心配しなくていいよ。これは、中年から高年になる間の生理的な変化で、いわゆる更年期総合症です。自律神経機能不全による症状ですので、心配する必要がない、すぐ過ぎてゆくから」

「なるほど、正常ですか。どう治療すればいいの。」

「治療する必要がない、自分の機嫌を調整すればいい。楽しかったことをよく考えて、よく人とおしゃべりして、暇な時はおじさんに連れてもらって外へ行ったり、親戚のところへ行ったりして、よく運動すればよくなる。今の生活はこんなにいいのに、前向きに物事を考えればいい」

「聶先生、こう言われれば分かった。たいした病気がなければ安心した。娘も息子もいる。生活に心配することがなく、楽しければそれでいい、人と喋ったり、運動したりする。健康は何よりです」

おばさんの安心した顔を見て、おじさんに向かって言った、「おじさん、おばさんは今特別な時期なので、家族の思いやりが必要です。優しくしてあげて、話しかけてやったほうがいいです。お金の不自由がなければ、いろんなところへ連れて行ってあげて。機嫌がよくなると、これらの症状も消えちゃうの」

おじさんは慌てて言った、「ぜひぜひ、お母さん、悪かったな、仮病じゃないことが分かった、もう怒らないで、今日はおいしいものを作ってあげるから、聶先生を呼んで、一緒に私の料理を食べましょう」

「そうそう、聶先生も一緒に来てください。問題を解決してくれて、おごるのは当然のこと」とおばさんも笑った。

「おじさん、おばさん、また今度にしよう、外はまだ待っている人がいるはずです」先ほど怒っていた 2 人の満足そうな笑顔を見て、疲れを忘れて、気持ちもよくなった。

2014 年 3 月 18 日　火曜日

家庭保健巡回活動

今日行くところは井店鎮で、少しわくわくしていた。井店鎮の人は積極的で、いつも何人かの人が一緒に検査に来るので、検査時間が長くなると覚悟して、心の中で自分を励ましている。

7 時半ごろに鎮家庭保健センターに着いた時、既にたくさんの人が待っていた。私たちを見て、男の人も女の人も一緒に「来た、来た」と叫んでいた。準備ができてから、検査を始めた。私の担当は超音波検査で、人が入る度に、検査結果を影響しないように、「前日の夕食はあっさりしていましたか。今朝は空腹ですか。膀胱が満ち溢れていますか。」をいちいち確認していた。不適格な人は次回に来てもらうか、後日サービス・ステーションに来てもらうことにした。

検査ベッドで横になった対象者はみんな質問が多くて、周りがうるさいから、いらいらしやすくなるが、医者としての基本的な素質を思って、熱心に話を聴いてあげて、分かりやすい言葉で説明した。

超音波検査対象の中で、ある女性が印象的だった。体が細い農家の人で、普段たいした病気がないと病院へ行かないような人だった。上腹部の検査は問題がなかったが、骨盤の中部に行くと、子宮が見えないが、代わりに９ｃｍの影が見えた。聞いたところ、だいぶ前からあったとのことで、体に影響してないから気にしてなかったみたい。年齢は 40 歳を過ぎたばかりで、生理上も正常とのことで、正式な病院の産婦人科に見てもらったほうがいい、手術の必要があれば積極的に協力して、必要がなければ定期的に再検査を受けたほうがいいと伝え、彼女が呆然で気にしてない様子だった。彼女の反応を見て愕然した。周りの他の人も彼女みたいに、病気になっても知らない、ひどくなっても気にしないし、自分の健康を重視しない。その後の検査では、もっと真剣に検査した。検査対象者が早く病気を発見して、認識して、治療することができるよう、小さな病変も見逃さずに検査した。これは医者の基本的な道徳であり、人間としての基本的な良知でもある。

家庭保健プロジェクトが内黄県で持続的に実施して、たくさんの人々に恩恵をもたらすのを心から期待する。

2014 年 10 月 24 日　金曜日

「正しく歯を磨き、手を洗う」健康教育講座

十月の内黄県は、天高く馬肥ゆるいいところだ。この美しい季節に、10 月 13 日～24 日、計画出産部門が先頭となって、衛生、教育部門と連携して行われた「児童健康のために私が先行」活動に参加した。「正しく歯を磨き、手を洗う」健康講座の担当だった。このような講座は始めてなので、これからの十日間は学校の先生たちと学生たちと一緒に過ごすことを思うと、緊張、不安、喜び、期待の気分が混ざって、心の中で自分を励ました。今回の健康教育講座がユニークで、魅力的で、受講者の一生に役立つよう祈った。

プロジェクトグループのある専門家がこう言っていた、「活動を実施するなら、特色があり、効果的な活動にしなければならない」と。このため、活動の前に、歯の模型、歯ブラシ、歯の比較図、子供たちに贈るプレゼントを用意して、そして保護者と子供に適したスライドを作った。最初はまず、幼稚園の先生と保護者向けに健康教育を行った。歯の模型と歯ブラシを使って、歯の内側、外側、上下の正しい磨き方を教えた。そして、歯を磨いた後に舌を磨くことと三分ぐらい磨かなければならないことを強調した。最後に、一部の保護者は「なるほど、こういうふうに磨くのだ、歯だけじゃなくて、舌も磨くのだ」といった。手洗いに関しては、スライドを見せながら、実際にやって見せた。保護者たちは真剣に聞いて、一緒にやりながら、一部の保護者は携帯で録画したり、スライドの写真を撮ったりして、保存資料として子供と一緒に見るといっていた。この話を聞いて、不安が安心になって、子供たちの顔を見ていて、希望で満ち溢れていた。

子供に手洗いを教えた時、「子猫が病気になった」という物語を通じて、どうして手を洗わないといけないなのか、どういう時に洗う必要があるか、どう洗うかを説明した。物語とカラフルなスライドに子供たちが興味津々に聞きながら、袖を巻いて何回も正確な洗い方を示した。歯磨きを教えた時、模型を使って説明しながら子供たちに真似させ、よくやった子供を先生にしてほかの子に教えさせたりした。20 分ほどの講座が終わっても、子供たちはまだ興味深くて、その次の「毎日歯を磨こう」と「私は手を洗える」などの親子教育活動でも、子供と保護者は元気いっぱいで楽しめた。

今回の「正しく歯を磨き、手を洗う」健康教育活動は保護者と先生に高く評価されて、効果が著しかった。たくさんの先生と保護者から今後もっとこういう活動を行ったほうがいいと認められた。講座が終わった後、ある親から「子供が病気で学校を休んでいるから、今回は参加しなかったが、うちの子供にもう一度教えることができるのでしょうか」と聞かれた。実験幼稚園の黄国順園長は「こういう講座は子供にとって印象深く、一生役に立つ」と言ってくれた。これらの言葉から、先生と親がこの活動への評価と期待がわかる。10 日間の講座で声がかすれてしまったが、子供の進歩と先生や保護者の積極的な協力を見て嬉しかった。

衛生模範の比較・評定には、子供も保護者も積極的で、一部の保護者は子供が家で正しく手を洗い、歯を磨く時の写真や録画を学校に送った。保護者から自分の子供が今回の活動を通じて、衛生習慣が飛躍的に進歩したとのフィードバックをたくさんいただいた。

2014 年 12 月 13 日　土曜日

「児童近眼予防」健康教育活動

目は心の窓で、子供たちが自然を知るための武器だ。子供は国の未来。健康で明るい目は子供の一生の宝物だ。だが、中国の子供の視力問題は楽観できない。近眼の発生率は年々上がって、「年少化」の傾向がある。特に 7～12 歳の小学生の近眼率は明らかに上がっている。近眼発生率の上昇を防ぎ、学生の近眼予防意識を高め、衛生習慣を身に付けさせ、そして家庭保健プロジェクトを内黄県内で展開させるために、2014 年 12 月 9 日から 13 日までに、内黄県第二実験小学校において「児童近眼予防」の健康教育活動を行った。家庭保健センターの 2 名の技術者が担当になって、全校各クラスに対して健康教育講座を行った。

実を言うと、今回の講座は私にとってチャレンジだった。近眼の知識は専門じゃないから、準備していた時はたくさんの時間をかけて資料を調べた。このほか、もっと専門的で実用的な知識を教えられるように、県病院の眼科の先生に教わった。近眼のデメリット、原因および予防など三つの部分を難しい順に詳しく説明した。そして、身近によくあることを例にあげ、近視になると、日常生活に不便を感じるようになることを説明した。近眼のデメリットを説明してから、近眼になる原因：遺伝と環境を説明した。環境について、目を使う時の距離、時間、運動などが視力への影響を詳しく説明した。印象を深くするために、絵を使って、一緒に議論させ、実演させた。例えば、正確な姿勢は三つの一「目と本の距離は一尺ぐらい、体と机の距離は拳一つ、手と筆先の距離は一寸」と説明する時、お互いに観察し、間違っている姿勢を是正させたりした。子供たちはリラックスして楽しい雰囲気で受講した。子供たちの興味深い顔を見て安心した。子供たちの進歩に喜んでいた。

しかしながら、少し心配と遺憾を感じた。心配しているのは学校の健康教育は充分なのかのことだ。講座を実施した一週間に、二つの問題を発見した。一つは 70％の学生が一回の本を読む時間が一時間以内のほうがいいとのことを知らない、もう一つは目の体操は学校で毎日やっているけど、正しくやっている人が少ない。目の体操は中国伝統医学の経絡指圧を基にして作成した目のマッサージ体操で、目の周りのつぼを指でマッサージすることによって、経絡を疎通し、目の疲労を解消、筋肉をリラックスさせ、視力を改善し、近眼を予防する。つぼの位置、手法、力が正しくないと意味がないが、一部の学生は形上しているだけだ。残念なのは今回は保護者が参加しなかったこと。子供の近眼予防は子供だけに頼ってはいけない、この年齢だと、自分をコントロールする能力がまだ弱いので、保護者の監督が重要だ。

最後、一つお願いしたいことがある。今後は児童健康教育について専門的な教育を行ってほしい。専門的な指導と教育を受ければ、児童保健はもっと専門的になるから、たくさんの子供と家庭に恩恵をもたらすことができる。

2015 年 1 月 5 日　月曜日

青少年相談

2013 年 8 月 5 日午前、相談室で当直していた時、コンコンとノックされ、13 か 14 歳ぐらいの少女が入ってきた。彼女は座ってから頭を下げて言った「先生、生理がずっと正常だったけど、今回は一週間過ぎても来てないが、どうしよう」。少し椅子をずらして聞いた「落ち着いて、ここには私たち 2 人しかいない。ちょっと質問していい？まずは彼氏がいるの？」彼女は顔が赤くなって、恥ずかしそうに言った「彼氏いるかどうかは関係ないよね、一回セックスしただけだ。安全期だったよ」。私は笑いながら、「心配しないで、医者としては全面的に考える必要があるから、気にしないで」と言った。彼女は照れて、「先生、妊娠したとでも思うの。それはないと思う」。「大丈夫、簡単に検査をしましょう」。そして、彼女に紙コップを渡して、少し尿を溜めてもらって、試験用紙でチェックした結果、陽性だった。「結果は陽性だから妊娠の可能性がある」と伝えて、彼女はびっくりして腰を抜かした。そして超音波室で腹部超音波検査したら、結果は子宮内妊娠、5 週間だった。彼女は結果を見て、まだ学生だから妊娠するわけにはいかない、薬で子供をおろしたい、同級生はこうやって子供をおろしたことがあるから、たいしたことがない、と言った。薬を飲むんだったら、すべての検査が終わってから先生の指導のもとで飲まないといけないことと、勝手に家で薬を飲むことは中絶不全か大出血によって命を失う恐れがあることを伝えた。彼女はいったん帰って考えてからまた来ると言ったので、携帯の番号を交換した。

二三日後も来なかったから電話してみた。何回電話しても通じなかった。四日目に彼女から電話があって、衰弱な声で「先生、二日前に薬を飲んだが、ずっと出血していて、量が多くなっている」と言った。直ちに病院に来てもらって、超音波検査をした。彼女は友達に勧められ自分でクリニックで薬を買って、飲んだ後中絶不全になって、大量出血になった。医者たちが子宮内そうは術と止血を行ってから、消炎剤を処方した。一週間後に再検査したところ、よく回復したようで、彼女はすごく感謝していた。

このことは私に大きな影響を与え、いろいろと考えさせられた。このような事例は一例だけじゃなく、同じことがたくさんある。社会の進歩と考え方の変化によって、未成年少女の妊娠と中絶が頻繁に発生して、逐年上昇しつつある。この子のように、自分はある程度の避妊知識があると思い込んで、安全期内でセックスしたと言ったが、なにが安全期？だれでも安全期避妊に適しているか。彼女と周りの友達にしてみれば薬を飲めばいいと簡単に思っちゃうが、本当の薬物中絶は何か。中絶について彼女たちは何を知っているか。これらの問題は頭の中でぐるぐると渦巻いていた。誰か 1 人でも間違った知識を受けたら、一から十、十から百に伝えて、結局周りの人は知らないうちに全部間違った知識を受けることになる。

医者として、そして家庭保健サービスセンターの職員として、これらのことに対して何ができるのか。何かをやらなければならないと思って、夜中にパソコンを開いて、まずはセンターのホームページを更新した。思春期リプロダクティブ・ヘルスに関するコラムを作り、安全期避妊知識、未成年妊娠の危害、コンドームの使用方法、決して軽視してはい

けない薬物中絶などの内容を加えた。そして、自分の Wechat アカウントと QQ アカウントを公開し、青少年向けに無料の健康相談と指導を行うことにした。この女の子に対して専門的なリプロダクティブ・ヘルスについての研修と指導を行い、彼女が自分の学んだ知識を周りの人とより多くの家庭に広めていくのを期待している。

家庭保健サービスの一員として、健康相談を行う時、テクニックと相手のプライバシー尊重に気をつけなければならない。違う相手に違うやり方を使って、個性を保つ同時にいろいろなニーズを満す。健康相談方式について、電話、QQ、Wechat、ミニブログ、掲示板などいろいろな方法で宣伝する。健康知識が異なるルートを通じてよりよく普及していく。1 人から 1 つの家庭、そしてたくさんの家庭に広め、これこそ家庭保健が存在することの真の意義であって、家庭保健従事者の真の使命だ。これで全民健康の実現ができると確信する。

2015 年 1 月 7 日　水曜日

「思春期生理衛生保健」講座の感想

卒業して 8 年になったが、卒業後初めて学校に戻って、昔よく知っていた講壇に立つことができた。思春期の生徒たちに自分の講義は受け入れられるかと心配や緊張を感じながら、少しわくわくしていた。自分が学生だったころ、生理衛生については自分で勉強するものだったので、少し不安だった。

パソコンを開いて、講壇に立って「思春期生理衛生保健」講座を始めた。思春期の少年少女の違う生理特徴から始め、思春期の日常保健知識を説明した。講座中によく交流し、笑い声が絶えなく、楽しい雰囲気で終了した。最後に、「未成年妊娠の危害」、「女の子の自己保護」などの二つの内容を加えた。正直に言うと、みんなの幼い顔を見ながら、このような敏感な内容を話すのはやはり緊張するんだ。講座の内容は韓艶玲主任の指導で何回も修正されたし、事前に生理衛生の先生と担任先生とちゃんと話し合ったが、内容はちゃんと伝えられるのか、先生たちに理解されるか、実用性があるか、不安と心配がいっぱいだった。不安があってもやらなければいけない。「さあ、まず、未成年妊娠はみんな分かるかな。どんな危害があるか分かりますか。」と聞いたら、先ほどリラックスした雰囲気が緊張感のある雰囲気に変わって、生徒たちがみんな俯いて、何かを考えているようだった。サービス・ステーションで実際見た未成年妊娠の例をたくさん説明したら、生徒たちの顔が深刻になった。中絶の危害を聞いてみると、ある男子生徒が「不妊症」だと答えた。「不妊症」という言葉は、確かに大学の産婦人科の授業で習った言葉だったが、社会の進歩と情報手段の発達によって情報が行き交っているので、生理衛生についてもある程度知っていると思う。新時代の健康教育者として、自分が思うほど白紙ではない彼らのニーズをいかにしてよりよく満足させるか。思春期の学生は自分の特別な考えや見解があるので、昔のよう詰め込み教育、命令などで縛ることがもうできなくなり、正しくない情報を取り除いて、適切に導いて、未成年妊娠や生殖系病気の危害を最小限にしなければならないと思う。

医者として、新時代の健康教育者として、自分の考えと理念を常に更新しないといけない。新時代には、新たらしい常態、ニューノーマルがある。自ら新しい時代の変化に対応しなければならない。まず新しい科学感を持って、この分野の知識が恥ずかしくて言えないと思うのではなく、堂々と健康知識を教える。生徒たちの好奇心が満たされないと、自分で正しくないことをしてしまい、「未成年妊娠」が起こるかもしれない。だから、今回はわざわざ男子と女子を一緒にして、お互いの世界は自分の想像ほど神秘ではない、お互いに理性的で科学的に理解できれば、今後の学習と生活の中で、よりよく自分を大切にして、他人を尊重できるようになるはず。

最後に、自分の QQ アカウント、Wechat アカウントと電話番号を教えた。問題あれば、講座が終わってもいつでも連絡してくださいと。数日間の授業で少し疲れたけど、微力ながらも思春期の少年少女の役に立てばいいと思う。美しい青春時代は、傷つけられることがなく、健康で楽しく過ごせることを願っている。

湖北京山

2012 年 6 月 12 日　火曜日

思春期少女向けのリプロダクティブ・ヘルス教育強化

1 ヶ月前、16 歳の×さんはお母さんと一緒に診察室に入った。

×さんが最初に入ってきて、彼女の顔が彼女の無知や反逆をさらした。お母さんが彼女について入ってきて、焦りや苦悶に満ちている顔をしていた。

お母さんは私と 2 人きりで話したいと言ったが、やっと連れてきた×さんがこっそりと逃げることも心配していた。これはおそらくプライバシーと関わる内容、または言いにくい話題だと推測した。そこで、診察室のカーテンを引き降ろして、×さんにその中でちょっと待たせた。お母さんは慌ただしく話しだした。彼女の内心の苦痛と不安が顔に出ていた。お母さんの話によると、×さんは高校生で、生理期が 2 ヶ月来ていなかった。一昨日学校で突然卒倒してしまって、先生から連絡されてから始めてそのことを知った。彼女を病院に連れて行って検査を受けさせた結果、妊娠だとわかった。お母さんはまた、「これを聞いて本当に青天の霹靂で、焦って倒れそうになった。娘にその経緯を説明してくれるように求めたが、何も言ってくれない。追い詰めると、『ほっとけ、自分で処理する』と言われた……ここには少女意外妊娠支援センターがあることを知っているので、彼女を連れて来た。どうか助けてください」と言った。

そのことの経緯を聞いて、×さんをこっちに呼んできた。同時にお母さんを少し離れたところに行かせた。×さんはおそらく私とお母さんの対話を耳にしていた。私の前では、強情な目が弱々しくなってきた。彼女の未熟な発言から、×さんは自分が間違ったことが分かって、迷って助けてほしいが、お母さんの態度が逆に彼女をいらいらさせてしまうので、逃げるしかできない……。

思春期の×さんが人生の「十字路」に立って、迷子になっているが、正しく導くことや助けを必要としている。私は、すぐに×さんの手術を手配した。×さんが体の苦痛で悩んでいるのを見て、自分の心も痛くなった。しかし、更に心配なのは、×さんが今後、はたして元気で自信満々で、成長し、勉強と生活できるのか。その後の何回かの再診で、特別に×さんとお母さんに思春期少女リプロダクティブ・ヘルスに関する地域を教えた。

今日、ついに×さんとお母さんが手をつないで診察室から出て行くのを見た。心から青少年健康教育に関心を持ち、健康相談の重要性を感じた。また、×さんが健康で楽しく成長することに繋がればと期待している。

2013 年 3 月 21 日　木曜日　曇り

計画出産担当幹部家庭保健知識研修

教壇に座って、全県の計画出産担当幹部を対象に講義した。家庭保健プロジェクトの枠組みおよび活動展開モデル、先天異常の予防と相談・指導、青少年の性とリプロダクティブ・ヘルスの知識について説明した。授業中、同業者である彼女たちが積極的に私とコミュニケーションをとろうとしていることから、彼女たち、ひいては彼女たちのサービス対象者がこれらの知識を必要としていることがわかる。

「わが村の若いカップルは妊娠するつもりだが、猫や犬を飼っている。帰ったら、先天異常を予防するためには、猫や犬などのペットと一緒に過ごしてはいけいないことを教えるよ」

「先天異常を干渉しなければならない。葉酸を補充し、栄養のバランスを重視して偏食せず、母子とも体の養生をしなければならない。帰ったら、みんなに結婚前検査と妊娠前の健康診断の重要性と必要性をよく説明する」

「症状がないのは病気がないことを意味しないということはよく分かった。積極的に健康診断を受けたほうがいいね」

「思春期は人生の黄金の季節で、人格を形成する肝心な時期でもある。子供のことを把握、理解、尊重し、子供たちの心身の健康を重視すべきだ」

計画出産担当幹部は次々と感慨深そうに言った。これは彼女たちの健康への追求、更には国民全体の健康意識の向上に対する認識、責任の現れだと思う。

仕事のおかげで神聖な教室で講義できるようになった。様々な方法を通じて「科学」が「健康」にもたらす温もりを感じさせるように努力し、真摯で厳密に講義していく。

2013 年 3 月 27 日　水曜日

家庭保健活動を「福祉施設」で実施

今日、幸いに「家庭保健活動を『福祉施設』で実施」の活動の一員として、同僚と一緒に福祉施設に高齢者を見舞いに行った。

車がゆっくりと京山福祉施設に入る時、朝の中庭はとても静かで、外と別世界のようだ。庭の中は緑の樹が木蔭をつくっていて、風がそよそよと吹いて、木の葉は風の中でそっと揺らめいて、小鳥も木の枝の上でぴいちくぱあちく鳴いている。私たちを歓迎しているだろう。車から降りると、遠いところからゆったりした笛の音が聞こえて、近くまで行ってみたら、将棋をしている人々、太極拳をしている人々、草花を植えている人々、自分が好きな楽器をいじっている人々が目に入って、本当に幸せな画面だ。

今回の活動は高齢者を対象としており、主な活動内容は健康知識の講座、健康の重要性、自己の心理健康、高齢者運動時の注意事項などの知識の普及、高齢者向けの健康診断の実施、高血圧、糖尿病などよくある病気の知識の普及だ。私は今日、血圧の測定を担当した。参加者はほとんどお年寄りだ。並んで待ってるが、彼らに小さい腰掛けを用意した。彼らは腰掛に坐って待っていた。一番目に血圧を測ったのは視覚障害者であるおばあさんで、目が見えないが、ここの環境をよく知っているみたいで、見えるように落ち着いていた。幸いに血圧値は正常だ。最初、万が一血圧値がとても高くて、彼女が薬を飲むのはちょっと不便ではないかと心配していた。1 人当たりの測定時間は約 3 分間。ほとんどの参加者は血圧が高い。彼らに健康的な食生活と薬の長期服用について説明し、自分の血圧をよくコントロールして、体を大切にするよう伝えた。血圧測定終了後、健康知識講座を行った。その後高齢者健康生活映画と健康百歳咀嚼体操を放映した。みんな、講座の内容が豊富で、分かりやすく、大いに勉強になったと評価した。

その後、この施設の寮と食堂を見学した。寮は清潔できちんとしていて、綺麗に掃除してあった。屋内はあまり装飾していないが、心地よいところだ。寮の隣は食堂で、屋内の中央に小黒板があって、毎日の料理(野菜)名が黒板に書かれている。毎回の食事は少なくとも料理 3 品、スープ 1 品があって、4、5 人が一つのテーブルで食事してとても簡単で便利だ。

昼ごろ、活動が間もなく終わる。高齢者たちは別れを惜しんでいる。手を振って別れを告げたら、今後このような活動をもっとたくさん実施してくださいと何度も言われた。

最初は、施設で暮らすと家族との絆が薄くなって、自暴自棄になりやすいと心配していたが、多彩な生活を送り、友達をたくさん作ったので、友情で癒されて、生活ももっと充実し、性格も明るくなったようだ。ご多幸をお祈りします！

2013 年 8 月 5 日　月曜日

家庭保健サービスで青春と綺麗さを守る

×さんは最初、私のサービス対象者だっだ。その後、友達になった。×さんは若くて、親切で、知性的で、綺麗な女の子だ。

5 年前の×さんは 26 歳だった。偶然で私の診察室に来て、1 回健康診断を受けた。検査結果は良くなかった。子宮頸上皮内がんと診断された。短い間に疑問に思って気落ちした後、×さんはすぐ病院で手術を受けた。医者は、早期発見したため、完治できたと×さんに伝えた。

この時から、×さんはよく私と一緒に家庭保健知識を勉強して、家庭保健科学知識普及のボランティアになった。先日、彼女が周りの友達に、「多くの都市に未病治療センターがあることを教えたのを見た。「未病治療」」は名著『黄帝内経』の名言―「聖人不治已病治未病（聖人はすでに罹ってしまった疾患（已病）を治療するのではなく、 未だ表面に現れていない疾患（未病）を治す)」から由来する。「未病先防、已病防変、病愈防復」（病気になる前に予防し、病気になった後は病理的変化を防止し、病気を治した後は再発を防止する)。私たちは健康保健意識を強めなければならない……

依然若くて、親切で、綺麗で、知性的である×さんは全身から健康な雰囲気と生活への知恵と熱意が漂い、周りの友達を感動させた。私も感動した。家庭保健活動はみんなの努力によって、健康生活の理念を広めるというポジティブ・パワーが効果的に広がっている。

2013 年 11 月 19 日　火曜日

あなたの質問は私が答える

～家庭向けの家庭保健総合活動

今日は家庭向けの家庭保健総合活動の 13 日目だ。家庭保健サービスチームの一行 6 人は坪壩槐樹村に着き、村の出産適齢者（25 歳以上の既婚の出産適齢者）に対してリプロダクティブ・ヘルス検査と健康相談を行った。今回、私は乳腺の赤外線検査および健康相談の担当だった。

車で 1 時間以上かかって、ようやく目的地に着いた。それぞれ自分が担当する機械装置を設置した。間もなく参加者は検査しに来た。室内の遮光をちゃんとし、椅子、受付帳、ペン、乳腺症予防治療に関する資料を準備しておいた。ある参加者は慌ただしく走ってきて、「ここは乳房を検査するのか、あなた方が来るのを聞いて、手元の仕事をやめ、急いで走ってきた」と。「はい、それでは、お座りください」と答えた。この方は自分のことについて述べた。「最近、両側の乳房が脹れて痛いの。一昨日の夜にシャワーを浴びた時、両側の乳房を触って二つの硬いしこりを見つけた、とても心配している。私たちは田舎ものだから、具合が悪いと感じないと、病院には行かない。今日あなた方は来てくれてよかった。検査してくれないか。本当に病気があるかどうかを確認したいのだ」。「今年おいくつですか。生理が最後に来たのはいつだったんですか」と聞いた。「43 歳で、5 日前にちょうど生理期が終わった」と彼女は答えた。まず、触診を行った結果、両側の乳腺に結節があり、硬くて辺がぼんやりしていて、わきの下には異常が認められなかったと確認した。赤外線検査によって、両側の乳腺の透過性グレースケールが均一で、影がないことを判明した。最終的に、両側乳腺房増殖が認められた。「痛くなる時、熱いタオルで温湿布方法を採用したほうがいい。そして、乳腺房増殖の治療薬を飲んで症状を緩和できる」と言ったら、「違うだろう。今触っても両側にしこりがあるよ」と言われた。私は笑顔で、「焦らないでください。詳しく説明します。自己検査の意識を持っているのはとてもいいことだが、検査の方法は正しくない」と言った。自己検査の方法、30 歳以上の女性が定期乳腺検査（カラードプラまたはマンモグラフィ）および健康診断を受ける必要性、重要性を教えた。彼女は、「詳しく説明していただいて、やっと安心できた。定期的に健康診断を受ける重要性もよくわかった。また乳腺症の予防と治療知識も理解できた。いつでも自分の健康状況を把握できるように、今後年に 1 回健康診断を受ける。素晴らしい保健サービスを提供してくれて本当にありがとう」と言った。

健康の教育と健康相談、基本的な健康診断を効率的に結び付けることによって、民衆の積極性をよりよく引き出すことができ、民衆の健康診断の意義に対する全面的な認識を高め、検査後の健康指導内容に対する理解や受け入れにとって有利だ。

2014 年 2 月 24 日　　月曜日

骨粗しょう症の予防・治療

今日は普通の 1 日であり、非凡な 1 日でもあった。窓の外は寒色の雲が予想できずに高い雲の上にある七色の虹を遮り、空が曇って、冷たい風がビュービュー凄まじく吹いている。木の枝もどうにもしようがなく頭を振っている。思わず「超寒い」と言った。着席すると、1 人のおばあさんが来た。微笑みしながら、「どうしましたか」と聞いた。彼女は「骨密度検査を受けたい」と笑顔で答えた。「少々お待ち下さい」と言った。おばあさんの検査を行うために、関連装置や器具を用意する際、おばあさんがゆっくりとしゃべり出した。「私は学校の先生で、今年はもう 61 歳だ。去年の 5 月、学校が手配した定年退職者健康診断を受ける時にここに来たことがあるの。あの時私は骨密度検査を受けて「骨粗鬆症」だと診断された。あの時、検査の結果の正しさを疑っていた。このような検査を聞いたことがなかったし、身長、体重を測って、かかとをしっかりはさめば体のカルシウムの状況を判明できることを信じていなかった。その時、お医者さんが提案した意見も全然聞かなかった。3 ヶ月前に、階段から降りた時、不注意に足首をくじいた。あの時は、痛かったな。救急車で人民病院骨外科に運ばれた。診断の結果は「足首の骨折」だった。そして、お医者さんから、骨粗鬆症があるから、骨が脆く、外傷によって骨折したので、病院で休養しなければならないと言われた。本当に後悔している。お医者さんと家族が行き届いた看病をしてくれて、やっと回復できた。今日、再検査したい」と言った。

おばあさんの話を聞いて、確かにこのようなことがあったと思い出した。その日、ある機関の老幹部は健康診断を受けた。同僚は彼女に中・高齢者の骨密度の必要性を説明した。彼女はその時あまり気にしなかったし、不満な言葉すら言った。たぶん私たちが親切に説明していたから、彼女は断りにくくなり、私たちの提案に従って骨密度測定を受けて、「骨粗鬆症」が認められた。私たちは彼女に一連の注意事項を教えた。例えば、カルシウムの深刻な不足のため骨粗鬆症が起きやすい、日常の生活でよく運動し、カルシウム含有量が高い食物をたくさん食べて、正しい生活規則を守ることなど。このような事例が多すぎるため、あまり覚えていなかった。今日その方と再会して、彼女のおわびの気持ちをも感じた。本当に感動した。今回の検査結果は予想外のもので、「骨密度減少」となった。これはカルシウム不足がある程度改善されたことを意味する。おばあさんはとても喜んで、分かれる際に、私に「あなた方のサービスはとても満足している。検査も安心で、高齢者に対する配慮にも感謝している」と言った。おばあさんを送った後、自分の責任がもっと重くなったなと感じた。仕事の不足でよく普及できなかったから、この検査はあまり知られていないのだと思う。みんなが自分の体を大切にすると同時に、中・高齢者の健康にも関心を持つよう呼びかけたい。よりよいサービスを提供するようこれからもがんばりたい。

2014 年 4 月 26 日　火曜日

独居老人に暖かさを届ける家庭保健プロジェクト

家庭保健活動を農村部で実施することは私たち計画生育業務従事者にとってもう慣れた仕事だ。しかし、今日は私にとって「非凡な 1 日だった」

午前中、勤務先から出発する時、「将軍嶺」という村だとわかって、とても珍しい名前だなと思った。京山生まれ、京山育ちなのに、京山にこんな珍しくて、歴史の長い村があるとは知らなかった。とても期待していた。目的地に到着したのはすでに 9 時過ぎだった。事前に手配した場所で、すでに多くの女の子、子供、お年寄りが集まった。みなさんは秩序正しく並んで待っていた。私たちは普段のように仕事着を着て、工具を用意して機器を接続した。医者が順番に村民の検査をする際、ずっと座って動かないあるお年寄りを見かけた。やっと彼女の番になったのに、彼女は次の人に譲った。休憩の時、彼女の前に行って、小さな声で「おばあさん、どうして検査を受けないの」と聞いた。そのお年寄りは私の話が聞こえなかったようで、ずっと私に向ってうなずいて微笑んでいた。隣の村民に聞いてみると、この方は耳が遠くて、口数が少ないと教えてもらった。そこで、「おばあさん、大丈夫だよ。何かありましたら私に言ってください」と大きな声で言った。やっと聞き取れた。とぎれとぎれに「今年 86 歳なの、無料な検査を受けられますか」と聞いた。「もちろんだよ！」と笑いながら大きな声で答えた。私の笑顔を見て、老人は少しリラックスになってきた。私としゃべるようになった。そのおばあさんは息子が 2 人いるが、2 人共出稼ぎに出ていた。夫が数年前に亡くなった。今 1 人で暮らしている。耳が遠いから、みんな彼女に話しかけたくない。そういう状態が続くうちに、一人暮らしに慣れた。長い間他人と交流していないので、話すのも少し鈍くなった。私はおばあさんに付き添って全部の検査を終えた。血圧がちょっと高い、聴力、会話能力は少し問題がある以外、大きな問題がない。医者は特に彼女に、血圧が高い場合の日常の注意事項を教えた。誰に向かっても、おばあさんはいつも微笑んでうなずいて感謝している。分かれる際に、おばあさんは 1 つのものをくれた。よく見ると、キャンディだ。キャンディは少し柔らかくなったが、暖かかった。おばあさんはこのキャンディを長く手で持っていたかもしれない。私はすぐ、「ありがとうございます」と感謝した。おばあさんの遠く去る後ろ姿を見て、そしてこのキャンディを見て、なかなか落ち着けなかった。私たちはこれが普通な仕事だと思っているが、長い間外出せずに暮らしている独居老人にとって、これが一番期待していることなのではないか。私たちが検査しに来ることは、高齢者たちにとって、健康教育、健康診断、健康相談だけではなく、私心のない愛なのだ。現在の人口成長はいくつかの無視してはいけない矛盾と問題に直面している。人口基数が引き続き増加している中、人々の素質、人口の構造、人口の分布を改善する課題がより際立つようになった。高齢化は加速して、高齢者向けサービスの支援政策とキャパシティ・ビルディングは明らかに立ち遅れている。

普通な医学検査・計画生育業務の従事者として、国レベルのプロジェクトに参加することはできないが、自分が学んだことを生かして国と社会のために力を尽くしたい。

2014 年 5 月 8 日　木曜日

中老年女性のプロダクティブ・ヘルスケア

今日、ある夫婦が中・高齢者相談室に来た。ご主人のほうは心配そうな顔をしていた。奥さんも焦っていた。当直の保健医師は親切に 2 人に声をかけた。奥さんが座ると、すぐに「先生、私、病気だ。よく検査してくれませんか。いろんな病院に行って、多くの検査を受けたが、病気じゃないと判断された。本当に体の具合が悪いの。本当に病気だと思う」と医者に述べた。

ご主人は急いでその経緯を説明した。奥さんは閉経してから体の調子が悪くなった。不明な原因で突然の発熱、発汗、腟の乾燥、性交疼痛、排尿障害、再発を繰り返す腟感染症、気持ちがひどく高ぶる、焦って落ち着かない、記憶力の低下などを含め全身の調子が悪くなった。夜もよく眠れない。このため、夫婦 2 人は大変悩んでいた。多くの病院へ行ってたくさんの検査を受けたが、検査結果はどれも異常なしだっだ。最後、医者は閉経症候群と診断した。しかし、妻の友達は閉経してもこのような症状がなかったので、彼女は医者の診断に対して半信半疑で、検査を繰り返して受けた。病気を検出しないと気がすまない。

ここまで聞いて、当直の医者はすぐに彼女が典型的な閉経症候群だと判断した。最適な介入措置は、病因をはっきり説明して、直ちに心理指導を行うことだ。多くの医者は治療に忙しくて、患者との交流を疎かにしている。つまり、患者に適切な心理指導を行わない。結局、患者の不信を招き、心気症になって繰り返し診断を受ける。保健医者はすぐに奥さんの全体検査を行い、そして奥さんに健康診断結果が正常であることを教えた。また、奥さんに、調子が悪いのは閉経症候群の症状だと教えた。これは女性が経験する特別な生理時期だ。閉経症候群の女性の内分泌変化および発病について、「この病気の発生には個人差があり、すべての女性に同じ症状が出るのではなく、人によって症状が異なる。症状が出ても、緊張する必要がない。食生活を合理的に改善して、よく運動し、娯楽活動に参加して気分転換し、適切に薬を飲めば、症状が軽減してよくなる」と詳しく説明してあげた。医者の説明を聞いて、奥さんはやっと安心して、顔色もよくなった。その後、閉経症候群についていろいろ質問した。保健医者は 1 つずつ詳しく回答した。奥さんは久しぶりに笑って、最後に夫と手を繋いで満足そうに相談室を離れた。

その後、私たちはこの女性に対して追跡調査を行ったが、彼女は電話をもらって、とても喜んでいたみたい。何度も私たちに感謝していた。彼女は、前回の指導を受けてから、心配事がなくなった。積極的にアウトドア活動に参加し、食事面では牛乳、豆乳、エビなどのカルシウムやエストロゲンを含む食物を追加した。毎日充実で規則正しく過ごしている。たまに具合が悪い時、薬を飲むことがあるが、今体はだいぶ良くなったと教えてくれた。そして、彼女はボランティアとして周りの女友達の相談者になった。彼女は「身に付けた知識を周りの女友達に伝え、どのようにこの特殊な生理時期に対応すべきなのかを教えて、彼女たちの悩みを解決したい」と言った。

この事例を通じて、私たちは仕事の重要性をより深く認識できた。仕事において、患者との交流を重視して、よく耳を傾けて、よく理解し、患者の心理的な変化に注意を払うべ

きだ。こうすれば、医者と患者の対立問題を効果的に緩和するだけでなく、効果的な介入治療措置となる。

2014 年 7 月 8 日　火曜日

家庭保健特定活動

朝 7 時半、京山県家庭保健サービスセンターの一行 7 人は急いで出発した。9 時頃、新河口村に着いた。永隆鎮政府の幹部と村の責任者の案内のもとで、私たちは新河口村の会議室に入った。会議室にはたくさんの村民が集まって、歓声が沸き立って、とても賑やかだった。私たちもその場の雰囲気に感動させられた。これは人々が生活水準の向上につれ、自身の体の健康および関係の健康知識の理解に高く関心を持っていることを表しているだろう。

9 時半頃、活動は正式に始まった。まず、家庭保健サービスセンターのスタッフが村民に家庭保健の関連知識とその重要性を説明して、三種類の人々向けに保健知識をも詳しく説明した。例えば、老年保健の健康標準、即ち「五つのはやく」（はやく喋る、はやく食べる、はやく排泄する、はやく歩く、はやく寝る）、「三つのよい」（性格がよい、人間関係がよい、世渡りがよい）およびバランスのよい食事、非科学的な食習慣、高齢者運動時の注意事項、高齢者心理保健などの知識が挙げられた。また、妊婦・女性によくある乳腺疾患と自己検査法、様々な膣炎、子宮頸疾患、月経不快感、卵巣の機能および妊娠期間の保健知識など、子供に関しては、子供の行為能力の育成、よくある疾病の予防、安全上の豆知識などの保健知識が挙げられた。思春期の保健は主に思春期の兆候、男の子と女の子はどんな生理的、心理的な違いがあるか、および思春期の保健、健全な道徳感情の養成などが挙げられた。スタッフが説明していた時、参加者がとても積極的で、次々に自分の経験した質問を投げ出し、スタッフは 1 つずつ解答した。

今回の活動の成果を試すため、私たちはインタラクション活動を設計した。参加者から 4 つの家庭を選定して、家庭保健知識早押しクイズを行った。スタッフは大人 1 人 1 日当たりの食用油と塩が何グラムを超えてはいけないか、高血圧病の診断標準などの 10 個のクイズを出した。4 つの家庭は激しく競って早押して答えた後、1 番の家庭は微差で優勝を取った。3 番の家庭は 2 位、2 番の家庭と 4 番の家庭は同じ 3 位だった。スタッフは受賞した家庭に物質的奨励を与え、現場の雰囲気はクライマックスに達した。インタラクション活動が終わった後、スタッフは参加者に対して健康相談、健康診断、健康教育を行った。全体の活動は午後 4 時まで続いた。活動が終わった後、多くの参加者が私たちにこう言った、「今後このような活動をたくさん実施してください。田舎に来てください。これによって、より多くの人に家庭保健の重要性を認識させることができる」と。

午後 4 時半頃、小雨が降り始めた。車に乗って帰ろうとした時、参加者は雨の中で手を振って見送り、立ち去りたくなかった。スタッフはみんな感動させられた。今後必ず家庭保健をきちんと行い、幅広く知られ、すべての人々が健康な体と幸せで円満な家庭を持つように頑張る。

2014 年 8 月 5 日　星期二

本業に励んで、お年寄りの健康保健意識を高める

今日、雁門口鎮のある村で家庭保健活動を行った。

私たちは朝早く車に乗って出発した。晴れ晴れとした青空で、夏の日のそよ風が吹いて、花の香りが漂ってきた。みんなは車の中で楽しく談笑して、瞬く間に雁門口に着いた。

車がまもなく村民委員会に入ろうとするところ、遠くから大勢な人々がそこで待っていた。車から降りるやいなや、おじさん、おばあさんたちに囲まれて、「血圧を測るか」、「足がいたい。検査してくれるか」、「腰がいたい、助けてください」と頼まれた。何人かの中年女性は私たちをちょっと離れたところへ連れて低い声で「生理が遅くいの。大丈夫でしょうか」、「出血があった、心配しているよ」と聞いた。親切にみんなの質問に答えながら、検査装置を設置して、検査用ベッドを用意して、仕事を始めた。

私は超音波検査を担当していた。おじさん、おばさん、出産適齢期の女性は行列を作って検査を受けた。あるおばさんがベットで横になってから、下腹部に明らかな膨張感があり、「必ず問題がある」と直感で思った。超音波プローブを使って検査したら、大きなエリアで無エコーだった。「骨盤内巨大嚢胞」と診断を下した。「おばさん、お腹は以前に比べて大きくなったと思わないのか。何か具合が悪いことはないか」と聞いた。「まあ、確かに大きくなった。分かるの。最近半年お腹が大きくなるが、食事が全然大丈夫だ。しかし頻尿でよくお手洗いに行く。最初は、年取ったから、何か病気にかかったかと心配していた。治るのか。治れば、治すよ。治れないなら、そのままにしよう」とおばさんは答えた。「おばさんの骨盤内巨大嚢胞は大きいから、膀胱と直腸を圧迫し、頻尿につながり、よく排便を引き起すのだ。嚢胞が大きいので、手術を受けなければならない。手術を受けた後も、引き続き検査する必要がある。閉経して長年間経過して発生する骨盤内巨大嚢胞はなおさらだ。まず、悪性病変がないかを確認する必要がある。おばさんの病気は、もし早期発見できたら、リスクと痛さが小さくなるはずだ。おばさんの話しを聞いてすごく悔しく思った。私は自分の専門が大好きで、積極的にみなさんにサービスしてきた。超音波検査は一番好きな仕事だが、それが心の痛みの原因ともなる。ここ数年来、農村部で仕事をして、村民と面と向かって交流してきた。一番よく感じたのは、高齢者は医療保健知識が足りない、保健意識が強くないことだ。不具合はあまり気にしない。だんだんひどくなって、最適な治療チャンスを見逃すのだ。家庭保健活動は様々なところで行われるが、私たちの初心としては、すべての人々に保健意識を持ってもらうことだ。しかし、この仕事をしっかりと行って、予想の効果を実現するのはとても難しい。毎回、超音波プローブで手でも触れる嚢胞を検出した時は、本当に悲しく思う。超音波検査の操作者として、機械を使って、疾病を発見することだけは足りない。医学常識の宣伝と説明をより多くしなければならない。もっと多い対象に医学の常識と保健意識を普及させて、疾病を早期予防、早期発見、早期治療できるようにしなければならない。おばさんに巨大嚢胞のリスク、治療方法を詳しく説明した。また、早く手術を受けるようにと説得した。追跡調査を行うために、おばさんの電話番号も記録した。

帰り道は来る時より、気分が重くなった。

このことで、いろいろと反省した。新しい情勢のもとで、より多くの人が家庭保健でもっと幸せになってもらうには、異なる角度、異なる面から家庭保健をしっかりと行うべきだ。これは当然私たちが負うべき責任で、まだまだ頑張らないといけない。

2014 年 9 月 1 日　月曜日

新学期初日

思春期は子供から成年への過渡期にあたる時期で、心理的にも、生理的にも大きく変化し、迷ったり、困惑したり、矛盾したりする時期でもある。

青少年が順調に楽しく思春期を送れるよう、新学期初日の明け方で、「青春、健康を大切に」という活動を実施するチームのメンバーは昇ってくる太陽に向かって、京山県宋河鎮第二中学校に入った。

この時、教室から朗々たる読書の声が聞こえた。校長と教師のみなさんは私たちを待っていた。楽しく話し合ってから、学校と私たちが共催する「青春、健康を大切に」の活動は秩序正しく始まった。

校長の同行のもとで、私たちは学校で思春期健康知識宣伝パネルを設置した。しばらくしたら、授業終了のベルが鳴った。生徒たちは来て、真剣に思春期の健康知識の内容を読み始めた。生徒たちに宣伝チラシおよび青少年読本などの科学知識普及読物を配った。そして、先生は私たちと一緒に 8 学年、200 名近くの生徒を集めて、思春期健康知識の講座を行った。

生徒たちを男子生徒と女子生徒に分けて、楊立と梁燕が現代の青少年の成長傾向をそれぞれ分析して、生徒たちに思春期の生理的、心理的変化を詳しく説明して、生徒たちに正しい人生観、世界観と価値観を確立すべきだと教えて、積極的、健康的、前向きな態度で正しく自分の思春期の変化と立ち向かい、思春期の憧れと困惑を直視して、異性との関係を適切に処理し、人間関係を正しく処理して、今後の生活のために良好な基盤を打ち立てるべきだと伝えた。

授業中、生徒たちは次々に手を挙げて発言し、質問して、私たちは 1 つずつ解答した。また、正しく身近のことを処理し、人とのコミュニケーションスキルを身に付けるように、ゲームの形で生徒たちに思春期注意事項を教えた。講義内容は形式が多様で、内容が豊富で、雰囲気も活気あり、教室から常にひとしきりの拍手と笑い声が絶えなかった。

授業後、生徒たちと腹を割って話し、彼らと友達になった。生徒たちは生活の中で口に出しにくい話題を私たちに教えた。フェイストゥフェイスで私たちと話し合ってくれた。私は主に相談を担当していた。ピンクのドレスを来ていた女の子が内緒話室の玄関前でうろうろしている様子を見た。彼女が恥ずかしそうな、言おうとしてやめる表情を見たので、「大丈夫ですか。秘密にしてあげますよ。」と親切に聞いた。親切な挨拶で、少女は心の扉を開いた。彼女の話を聞くと、彼女は小学校のころ、両親は出稼ぎに出ていたので、いつも祖父母と一緒に暮らしていた。小さい時から両親の思いやりと愛が足りないから、今クラスのある男の子のことを好きになって付き合い始めた。この男の子は自分の感情の拠り所で、お互い好きになってなかなか抜け出せない。その話を聞いて、彼女に私たちの学生時代のストーリを教えた。同級生 2 人は早く恋愛して、セックスもしたし、本来はずば抜けている成績が急に下がり、学校を中退し、2 人の心の中に永遠の傷を残し、その後の生活にも影響を与えた。今は他の生徒たちが成功した姿を見て、すごく後悔した。このストーリを通じて、彼女に、思春期の愛慕は普通の心理で、しかし今はまだ成長の段階にあるので、自分の感情をコントロールする必要があると伝えた。相手の見た目に引きつけら

れるのは本当の愛ではない。生徒たちは正しい人生観を確立するべきで、勉強と成長の楽しみを分かち合って、お互いの未来と夢の実現に向けて友情を深めるべきだ。私の話しを聞き終わった後に、女子生徒は何が分かったようだ。彼女に、「今後、悩みごとがあれば、電話でもパソコンでも連絡してください」と言った。女子生徒の顔には輝くほほえみを浮かべていた。

2014 年 9 月 29 日　月曜日

新市福祉施設の「健康を届ける」活動

今日、家庭保健センターのスタッフと新市鎮計画生育の同業者たち一行は新市福祉施設に来て「重陽節」慰問活動を実施した。計画生育の同業者たちが米、面、油などの慰問品を渡した後、家庭保健センターは「健康を届ける」活動を始めた。

活動は健康診断、健康相談と健康教育の 3 つの部分から構成される。一部の先天的な身体障害者以外、ほとんどが 65 歳以上のお年寄りだ。まず、血圧を測定して、健康ハンドブックと宣伝チラシを配った。また、血圧値に基づいて食事と運動について提案した。彼らの質問に答え、健康相談に乗り、転院意見を出した。その後、みんなを集めて一緒に座って、中・高齢者によくある高血圧の関連知識を説明した。そして、JICA の提供する中・高齢者健康体操を教えて、1 名のスタッフが前に立って体操リーダーとなって、彼らに健康体操のやりかたを教えた。みんな真面目に学び、とても楽しかった。あるお年寄りは「こんな「健康を届ける」活動が本当いいものだ。知識だけではなく、体操も教えてくれて、本当に健康にいいよ」と言った。

活動が一区切りついた後に、私たちは三つのチームに分けた。一人は検査結果と相談の内容を整理し、福祉施設の医者と食堂の従業員と交流し、彼らに一部高齢者の食事を調整するよう伝えた。2 人は興味をもっている参加者に、体操の正しいやり方を教える。残りの人は参加者と世間話して、彼らの生活状況や家庭状況を把握し、彼らの内心の孤独感を解消する。

活動が終わって帰る時、高齢者たちは名残惜しんで、私たちも辛かった。彼らの中で、ほとんどは空き巣老人、独居老人で、世話してくれる親戚がいない。これが彼らにとって最大の遺憾ではないかと思う。彼らが必要としているのは健康だけではなく、親戚や社会からの愛なのだ。

私にできることはまだたくさんある…

2014 年 10 月 22 日　水曜日

良好な習慣で健康を守る

今日、いい天気で、日当たりがよかった。京山県家庭保健プロジェクトチームの一行は県直属机関幼稚園に来て、「良好な習慣で健康を守る、幼児の健康行動を呼びかける家庭保健活動」を実施した。

1 日のほとんどを幼稚園で過ごす幼児にとって、幼稚園の歯の保護はとても大事である。幸いにも家庭保健チームと一緒に県幼稚園に来て子供たちに歯の重要性を説明することができた。

「『真っ白い兄弟が二列に並んで、上と下が合うと、食へ物は入る』は体のどの部分ですか」。教室に入ると、県幼稚園の先生が子供たちと一緒になぞなぞゲームをやっているのが目に入った。テレビで『歯がない大きな虎』アニメーションが放送されている。子供たちがみな小さな手を挙げて、がやがやしゃべり合って「歯だよ」と答えた。先生は「正解！よくやった」と答えた。

次ぶ、家庭保健センターの職員は歯の機能、構造、ケアについて 4 つのよい習慣を説明した。一つは良好な口腔衛生習慣を維持する。毎日歯を磨いて、食事後にうがいをして、先端が小さくて毛先が柔らかい歯ブラシ、およびフッ素の歯磨き粉で歯を磨いて、一人ひとりの専用歯磨き用具をちゃんと持つこと。もう一つは良好な食習慣を身に付け、寝る前に歯を磨いたらもう何も食べない、バランスよく食事して好き嫌いをしない、キャンディやおやつを控えて、五穀を多く食べること。第三は定期的に口腔の健康検査と歯の洗浄を行うこと。検査と洗浄はとても重要だ。年に 1 回行う。第四は局部でフッ素を使い、シーラント（小窩裂溝封鎖治療）を受ける。フッ化物はエナメル質を強化することができる。水平振動や回転式歯磨き法を身に付けさせた後、歯の模型を持ってきて、何人かの子供に歯の模型で歯を磨く方法を示してもらった。また「みなさん、今日は歯を磨きましたか」というポスターおよび歯を磨く童謡のディスクを配って、子供の積極性を引き出し、子供に歯を磨く、保護するように励ました。最後、子供に無料の虫歯検査を行った。

「歯を大切にし、家庭保健はあなたの明るい笑顔を応援する」。今回の活動は多くの先生と保護者から大好評をいただいた。学校の指導者と先生たちは次々に、健康教育活動を引き続きキャンパスで実施したほうがいいと言った。より多くの子供たちに健康の知識を身に付けさせて、彼らの今後の全面的な発達、元気な成長のために良好な基礎を築こう。

2014 年 11 月 12 日

天使の笑顔

長い間人民病院に行ってなかった。おばさんは骨粗鬆症で入院したので、今日この行きたくもない場所に入った。「3 分は医者、7 分は看護」のように、本当に看護婦に感心した。一刻も休まないのだ。「病床の患者の呼び声、ベルの音は交響楽のようにほとんど休むことがない」

おばさんの病床前に座って、沙漠紅柳からもらった『生命の天使』を読みながら、思わず 20 年前に人民病院で研修していた頃のことを思い出した。今の人民病院は随分変わった。立派なビル、ハイテク医療設備、暖房設備、呼び出し用のベルなど……患者に優れたサービスと快適さ、暖かい環境を作った。天使たち、命を助け、負傷者の世話をすることは彼女たちの神聖な職責だ。天使たち、人の生命は彼女たちの手で握っている。天使たち、いつも人々に奉仕している。天使たち、無私な精神を持っている。しかし、天使としての私は、世の中に痛みがないことを望んでいる。いつでも健康である世界は、どんなに素晴らしいか。

おばさんは入院して 1 週間経った。病状は少しも好転がなく、日に日にひどくなっている。彼女の背中の痛みは先生たちの想定外で、具体的にどんな病気かは診断できない。

おばさんは 1 年前によく腰が痛くなり、多くの病院で治療を受けても効果がない。今年は頻繁に発作し、痛くて起きられない。身長は 1.60 メートルから 1.57 メートルまで低くなって、ずっと腰筋過労として治療を受けていた。自分が学んだ医学の知識から見ると、これは骨粗鬆症ではないかと思った。去年、安徽省で家庭保健知識研修に参加した時、国外の教授はこの病気の痛みが癌の痛みに似ていると話した。骨粗鬆症は骨量低減と骨の微細構造を破壊するのが特徴で、骨のもろさの深刻化や骨折しやすい代謝性骨疾患を招く。ひどい場合、腰、背中が痛い、だるい、全身の骨が痛いと訴える患者が多い。骨の痛みはびまん性の痛みで、部位は特定しない。検査しても圧迫痛の領域或いは点を発見することはできない。いつもだるくて、働きすぎるまたは運動後にひどくなる。重荷を背負う能力が低下し、毎年軽微な低下がある。おばさんの症状はこれらに似ている。急いでおばさんを連れて県計画生育サービス・ステーションで骨密度測定を行った。県計画生育サービス・ステーションは先進的な骨密度測定計を持って、日本が無料提供したものだ。検査の結果は骨密度がひどく減った。翌日武漢へ行っておばさんの病気は骨粗鬆症と確認した。骨粗鬆症は全身性疾病だ。その症状は痛み、猫背、骨折、呼吸機能低下だ。中国で、骨粗鬆症は高齢者の五大疾病の中の 1 つと呼ばれ、高齢者にとってその危険性が一番高い。

おばさんの病症が早期発見できて、それに応じて治療を受けて、効果もあった。おばさんは久しぶりに笑顔を見せてくれた。家庭保健活動を実施して以来、より多くの家庭に恩恵をもたらし、特に郷里、キャンパス、老人ホームで実施した家庭保健活動は社会から認められた。家庭保健活動がどんどん規模を拡大し、先進的な設備でより多くの患者に恩恵を与えることを願っている。世の中の人々の健康を祈る。

2015 年 2 月 24 日　火曜日

家庭保健の緑色通路は青春を守る

旧暦の 1 月 6 日、今日は私が当番だ。

春節のお休み中に、患者は来ないと思ったが、8 時を過ぎたばかりの時、若い女の子が診察室に来た。超音波検査結果を見ると、「15 歳、生理期遅延 2 ヵ月、妊娠中止を求める」と書いてあった。びっくりして、彼女をよく見ていた。白肌で、子供っぽくて、唇をかみながら両手が交差して、とても緊張していた。新年の挨拶をした後、彼女に小さい声で、「病院の検査で妊娠を確認したか、それとも自分で小便で検査したの」と聞いた。彼女は頭を下げたままで、「2 ヶ月遅くなったことだけが分かる。先生に小便の検査してと言われた」と答えた。「いつ彼氏と一緒にいたの」「一緒にいるって、どんな意味ですか」「性的関係を持つこと」「彼氏がいないの」「じゃ、どうして自分が妊娠したと思いますか」と言ったら、彼女が大きな声で泣き出した。「レイプされたんだ！」と。私も焦って、彼女の背を軽く叩いて「泣かないで。もう泣かないで……」と慰めた。

彼女が少し落ち着いてから、腹部超音波検査をした。膀胱充満は足りない、明らかな胎嚢のエコーが見つからなかった。「先にあなたを連れて尿検査をする。結果が出てから相談しましょう。焦らないで」と彼女に言った。

尿検査が終わった後、彼女と一緒に診察室に戻って座って待っていた。彼女にお湯を渡して、彼女に水をたくさん飲んで尿を貯めさせた。5 分後、尿検査の結果は陰性で、妊娠していなかった。彼女はやっと安心できた。

三杯目の水を入れた後、彼女は小さな声で自分のことを話し出した。生まれたばかりの時、お母さんは亡くなって、お父さんはその後再婚した。彼女は年を取っている祖母と辺鄙な旧い家で一緒に暮らしている。家庭の環境が悪く、両親からの思いやりと愛がないため、彼女は卑屈で内気で、学校には友達もいなくて、いつも一人で行動している。今は中学校三年生で、勉強は大変で、夜 10 時まで自習しなければならない。2 ヶ月前に自習が終わって帰宅する時、街灯のない小道を通り過ぎた時に事件が起こった。その後、彼女は祖母が心臓病にかかっていることを配慮し、祖母に教える勇気がない。それでも、祖母は 1 ヶ月前で亡くなった。彼女は仕方なく、よく扱ってくれないおじさんの家に行った。今日は勇気を出して、長い間貯めてきたお年玉を持って、学校でもらった相談姉さんの名刺に書いた住所まで診察しに来た。10 時前に必ず家に帰って家事をしなければならなくて、そうでなければ叱られる。

検査を終え、彼女に異常なし、おそらく思春期の精神的緊張が月経不順につながる可能性が高いと彼女に教えた。電話を残して彼女を送った後に、どうしても落ち着かなかった。彼女は初めてこのようなことを言い出した。まだ 15 歳なのに。受験勉強しているじゃないか。ストレスがすごいじゃないか。最近、彼女がどんなに苦しんでいたのか。どうすれば、彼女を助けることができるかは知らない。彼女はその人の顔を覚えていないし、周りの人に変な目で見られたくないね。ただ傷つけれられることなく自分のことを話すところがあれば、もう十分かもしれない。

2015 年 3 月 1 日　水曜日

家庭保健活動に参加した「男っぽい」女の子の変化

2015 年 3 月 1 日、「相談姉さん」として雲雲ちゃんを見舞いに彼女の家に行った。彼女はお下げを結っていて親切に私を迎えた。

前の「男っぽい」ところはまったくなくなった。ショートヘアではなく、活発で明るくなった。そして、理想の大学に合格した。彼女は喜んで自分の変化を述べた。

2013 年 10 月 14 日、京山県家庭保健センターが開催する思春期健康活動は××中学(高校)の高校二年（1）組で行われ、主な内容はリプロダクティブ・ヘルス知識講座だった。今回の活動は中日技術協力家庭保健プロジェクトの湖北省現地活動指導およびサービスモデルを採用し、日本側専門家、中国側専門家と省、市、県の幹部が参加した。

活動は男子生徒教育区、女子生徒教育区、保護者教育区という 3 つの区に分かれて、今回の活動は学生 49 人、保護者 43 人が参加した。女子生徒教育区の参加者として、活動である女の子にであった。髪が短く、男の子の格好をしていたその子が女子生徒教育区から出て、教室外で立っていた。聞いてみたら、この子は確かに女の子だ。女子生徒教育区にいきたくなくて、男子生徒教育区に行きたいと。彼女を女子生徒教育区に入るように導いて、2 分も経たないうちに、彼女はまた出た。彼女の心理カウンセリングの先生は「彼女のお母さんが彼女の教育にとても戸惑いを感じ、矛盾しているし、悩んでよく泣いていた」と教えてくれた。思春期段階で突然転向が現れて、「中性」に変えて、男性が好きで、男の子の格好をして、男の子と付き合うことを好きになって、甚だしきに至っては彼女は下着がいらない、生理期の衛生に注意しなさいと言っても、話を聞いてくれなかった。私と心理カウンセリングの先生の説得で、最後に、彼女はついに勇気を出して女子生徒教育区に入った。

活動はとても素晴らしかった。彼女はとても活発、積極的で、先を争ってインタラクティブな活動に参加して、一番目に「イチゴの贈り物袋」の賞品をもらった。

活動が終わった後に、彼女は女子生徒教育区の講座梁燕先生の手を握って、「燕姉さん、講座の内容は本当に素晴らしかったです。身近なものばっかりで。多くのことがわかってきた。生理、心理の面でたくさんの健康知識を理解し、心も身もよくなると思う。また電話と QQ でお姉さんに秘密の話しをしたいよ」と言った

女の子が離れた後、保護者教育区で活動に参加する彼女のお母さんは今回の活動に感謝し、中日技術協力プロジェクトが子供たちの健康教育にとてもよいプラットフォームを提供してくれたことに感謝した。「子供の健康教育にとてもよい役割を果たす。子供の人生プランに重要な役割を果たして、子供が元気に成長するように推進する。今後このような活動をよく実施できることを望んでいる」と。

活動は回数、参加者の人数を求めることではなく、本当に効果があるかどうか、本当に他人の助けになるかどうかが一番重要だ。今回の活動で、助けを必要としているこの女の子に出会えてよかった。私たちの行動によって、社会、学校のより多くの人々が私たちに対して心の扉を開き、言いたいことを思う存分言って、より多くの助けを得られることを願っている。たとえ小さな変化でもいい。

女の子の連絡方法を記録した。今後彼女を追跡調査したい。彼女が元気に成長し、有用な人材になるようサポートしたい。電話やQQで彼女と何回も連絡し、親密に話し合った。彼女の学習に影響しないよう、月間休み中に彼女に合いに行った。彼女はだんだん思春期の迷いから脱して、心理と生理とも健康な女の子になっている。理想の大学にも合格した。

2015 年 3 月 6 日　金曜日

家庭保健によって人々に自分の健康を更に重視させる

午後 3 時過ぎ、素朴な服を着ていた 50 歳前後のおばさんが診察室に入ってきた。彼女が笑顔で席についた後、私は何かお手伝いできることがあるかと聞いた。おばさんは、具合は悪くないが、だだ子宮頚癌のスクリーニングを受けたいと言った。

思いがけないことだ。普段診察室に来る人は、具合が悪くて治療を受けたい人がほとんどだ。わざわざ子宮頚癌のスクリーニングを受けるなんて、特に 50 歳以上の人はとても珍しい。

おばさんと話して、その理由を知った。去年私たちの部門が彼女の村に行って出産適齢期に関する家庭保健活動と講座を行って、彼女がその活動に参加した。女性が常に身体検査をすべきだということを知って、婦人科に関しては特に乳房、子宮付属器と子宮頸の検査は軽視してはいけない。ここ数年、乳癌と子宮頚癌の発生率は絶えず増え、乳腺房増殖病も多くなった。おばさんに全項目検査を提案し、具体的には、赤外線による乳腺検査、子宮超音波検査だ。どれも無料だ。子宮頚癌スクリーニングは母子保健院に身分証明書と戸籍簿を提示すれば無料で検査を受けることができる。おばさんを各部門へ連れて検査を行った。結果、すべて正常だ。その結果を伝えて、報告書、検査書をおばさんに渡した。子宮頚癌スクリーニングに関して、上司と母子保健院と連絡し、後日身分証明書と戸籍簿を持参して保健院で無料検査を受けてくださいと伝えた。また婦人科の常識と注意事項を説明した。おばさんは笑顔で感謝して帰った。

これはもともと普通の事だが、ひときわ感慨した。以前、農村へ行って各地で婦人科検査を行うことはどんなにつまらない事だったか。これは詐欺じゃないかと思われていたから。こんないい話しがないよ、無料なんてありえないと言われたこともある。あの時はあまり理解してもらえなかった。そして、何も言いかえすことができなくて、ただ心の中がむしゃくしゃしてたまらなかった。当時は本当にいやな気持ちがあった。やりきれない気持ちが 1 つの理由だったが、もう一つの理由はそのやり方は本当に効果があるかと疑っていたから。

家庭保健プロジェクトの実施に従って、仕事においても多くの変化が起きた。まず人々の態度が変化した。最初のように疑われ、冷たく扱われることがなくなり、親切になった。民衆は積極的に検査を受けようとしている。私にとって最大の慰めはこのような変化より、検査中でほとんどの人が健康だということだ。婦人科の医者なので、婦人科検査が不可欠だ。以前検査する時、多くの人は子宮膣部びらんがあり、たくさんひどい症例もあった。この病気は特別な症状がなく、調子が悪くなることもないから、無視されやすい。ここ数年はこのような現象が減ってきた。その病気にかかる人がいないとは言えないが、少なくとも前のように深刻な子宮膣部びらんが少なくなった。たとえびらんがあっても、ひどくはない。おそらく、当時の仕事はあまり受け入れられなかったが、彼女たちに警告しその後の治療のきっかけになったかもしれない。仕事の努力が報われたね。

拒否から受け入れまで、受動的参加から主導的参加まで、病気がないことから病気予防まで、これは思想の転換および飛躍と言える。これらを考えてみると、自分の仕事がとても価値があると思うようになって、非常に誇りを持っている。

2015 年 3 月 27 日　金曜日

高血圧患者の検診プロセスから「家庭保健」理念の臨床応用における重要性を見る

今日午前 8 時半頃、センターの健康診断結果を分析、評価し、審査意見を出す際、「宋先生、こんにちは」と声を掛けられた。「こんにちは、座ってください」とすぐ答えた。頭をもたげて彼女の顔を見ると、3 年前の患者ではないかと思い出した。その後、何度も私の診察を受けたことがある。「どうしたの。大丈夫ですか」と聞いたら、彼女は「最近血圧が高い、前はいつもあなた達の薬局の薬を服用していたが、今服用している薬が他の薬局で買ったものだ。錠剤はちょっと大きい。薬には問題がないか。処方箋を書いてくれれば、あなた達の薬局で薬を買うよ」と答えた。私は「今ちょっと休んでください。しばらくしたら後、血圧を再検査しますね」と言った。そして、血圧再検査の結果は 140／90mmhg で、境界域高血圧だ。血圧に影響を与える恐れがある要素をすべて確認した。例えば、夜によく眠れるか、気持ちがどうか、情緒要素、および食事などについてたくさん質問した。最後に、処方箋を書いて彼女に注意事項を教えた。彼女は感謝して喜んで帰宅した。

このことで、初めて診察を受けたことを思い出した。患者は陳さんという女性で、48 歳、20 年前に両側卵管結紮術を受けた。2 年前から、たまに眠れない、頭がくらくらし、同時に血圧が高いことを発見したが、治療しなかった。ここ 2 ヶ月、上述の症状はひどくなった。もっと詳しく聞くと、月経正常、自律神経機能障害の症状がなく、その他の調子が悪いこともないと分かった。その他の病歴もない。測ってみると、血圧は 165／92ｍｍＨｇだった。私は、これが原発性高血圧だ、降圧薬を服用しなければならないと彼女に伝えた。彼女は降圧薬を服用すると、もう止められないという噂を聞いたから、飲みたくない、しばらく様子を見ると言った。私は彼女にこういった。「高血圧の患者がほとんど一生薬を飲み続ける必要があり、降圧薬の依存性と中毒性の問題ではなく、この慢性病にかかると一生薬を服用しなけばならないのだ。血圧を正常に維持させ、合併症が発生しないなら、一生問題が起こらない。」と。高血圧の危険性は主に合併症だで、罹患率と死亡率が高い脳卒中、冠動脈性心疾患、心不全と重症高血圧網膜症（出血、滲出、視神経乳頭浮腫)、腎不全などの高血圧の主な合併症を彼女に教えた。これらの病気は人間の健康を深刻に脅かしている。その同時、高血圧は遺伝と少し関係があり、非健康的な生活を送ると誘発されやすい。生活習慣はその主な原因だ。高血圧の家族歴があっても、必ず発病するわけではないし、生活習慣が主な病因である。家族歴がなくても、長期にわたって不良な生活習慣によって高血圧が発生する可能性がある。国内外の大規模な疫学研究の結果によると、高血圧の病因のうち、生活習慣は 60%～70%を占める。最後に、特に中国人の食習慣でナトリウムを含む塩を多く摂取すると、高血圧に影響を与えることを指摘して、あっさりしている食事のメリットや重要性を説明した。中国栄養学会は 1 日の 1 人当たりの塩摂取量が 6g を超えないように薦めた。しかし、多くの人は漬け物、ハム、ソーセージ

および塩含有量が高いものを好む。レストランの各種料理にナトリウムの含有量もとても高いから、これらをできるだけ控えたほうがいい。味の素、しょう油などのナトリウム塩を含む調味料の使用量をも減らすべきだ。6g の塩はどれぐらいになるか。ビールのふた 1 個分だ。1 人当たりの毎日の摂取量は、ビールのふたで測った量を超えないことだ。即ち、毎月 180g を超えてはならない。500g は 0.5 キロだ。家族 3 人の場合、毎月の塩使用量は 0．5 キロを超えてはならない。これに基づき漬け物の使用量を含め塩の使用量を類推できる。最後、他の健康的なライフスタイルを紹介した。彼女は、お母さんも高血圧で、自分も漬け物が好きで、今後よく注意しながら、降圧療法を受けることに同意した。そこで、彼女に降圧薬を処方して、薬の副作用および服用注意事項を詳しく説明した。特に緩やかな降圧療法を行うことを強調した。村の医務室で血圧を監視・測定して、血圧の状況によって薬物の用量を増減する。勝手に休薬してはならない。何時でも相談に来てと彼女に教えた。

2 回目の診察は初診の二週間後だ。彼女は「血圧は正常になって、頭もくらくらしなく、睡眠もよくなった」と喜んで言った。彼女は血圧計を買って家で血圧を測って、血圧を再検査する時、138／84mmHg となった。彼女に、過去と同じ量の薬を服用させた。半年前に薬の用量を減少させたが、依然として時間通りに薬を飲んで血圧を正常に維持し続けた。

中国の高血圧の患者はだんだん増えている。資料によると、中国の成人における高血圧の発生率が 25%に達した。臨床において多くの高血圧の患者は治療上の誤解がある。第一は、血圧が高くなり、症状が出たら、薬を服用する。いったん血圧が正常になったら、休薬する。第二は、患者が薬を飲みたくないこと。ある方はいったん薬を飲んで止められなくなる、一生薬に依存しなければならなく、疾病を治療するために薬品が必要だということを認識していない。合併症が起きて始めて重視する。第三は、症状がない高血圧患者が健康診断を行う時、血圧が高いことを発見しても、十分に重視せずに降圧薬を服用したくない。第四は、特に若い人は、自分がまだ若いから、高血圧にならないと思い込んでいる。もちろん、彼らはふだんこれを重視しないし、検査も受けないし、治療はもっとあり得ない。脳卒中が発生してから始めて診察を受けるケースもある。

わが県は「家庭保護」活動を実施する時、健康診断、健康教育、健康相談という理念を生かして、対象と十分にコミュニケーションを取って、その理解と協力を得る。人々のメンタルヘルスを確保する。例えば、初診の患者の場合、交流時間が半時間以上にし、不良な生活習慣と高血圧の関係を認識させて、今後の生活で注意し、高血圧への誤解を無くし、積極的に治療を受けさせる。その後何度もやり取りした後、患者はだんだん医者の話を信用するようになり、積極的に治療を受ける以外、血圧計を買って家で血圧を測るようになった。

2014 年 3 月 18 日　　火曜日

早期子宮頸がんスクリーニングを無視してはいけない

7 時の目覚まし時計は定刻に鳴り響いて、慌ただしく洗顔した後、病院に来て忙しい 1 日を迎えた。

今日、最初の仕事は検査科から回された検査報告書を読むことだ。陳××という参加者は、銭湯鎮の家庭保健婦人科検査で、子宮頸 TCT を検査する時、ASC－US が提示された。彼女に子宮頸部生検と HPV 検査を行うように勧めた。今日結果が出て、子宮頸部生検に悪性病変が認められなかった。HPV16 型は陽性だ。彼女に電話をかけた後、彼女は事務室に来て相談した。彼女に詳しく病状を説明して、子宮頚癌、HPV 関係、感染経路、予防および治療、再検査などの知識を教えた。

私の説明によって、陳××は自分の病状をよく認識できて、再三今回の家庭保健サービスと私に感謝した。おかげで、今回の婦人科検査で早期発見できた、あなたの診断、治療によって、その病因および今後の予防についていろいろ勉強になったと。彼女は満足して帰宅した。今回の症例を通じて、以下のことを深く認識できた。ふだん仕事中でずっと女性の友達にがんの予防知識を宣伝している。子宮頚癌が現在の女性生殖器系癌の中で一番知られているがんとして、今の検査機器と方法で早期発見、早期治療ができる。しかし、多くの女性はこのような検査に無関心だ。自分に問題がないと思って、いつの間にか疾病がひどくなった。権威ある専門家は、現在の子宮頚癌の年齢層が若くなる傾向があり、性体験のある女性は全員早期子宮頚癌検査および HPV 検査を 1～2 年に 1 回で受けたほうがいいと提案した。子宮頸の細胞に非典型的増殖―上皮内癌―浸潤性がんを発見するには時間がかかる。非典型的増殖の前或いはその当時に発見したら、介入治療を行って、癌の発生を遮断することができる。従って、女性が自分の健康のために、早期子宮頚癌検査を受けるように呼びかけたい。

2014 年 5 月 10 日　　日曜日

骨密度検査

最近、よく農村へ行っている。今日は城販に行った。城販は近いから、その検査場所を事務所に置いた。私は骨密度検査、胸部 X 線検査、および胸部透視を担当する。

午前 8 時、まだ勤務の交替をしていなかったが、ホールに着いたお年寄りが何人かいた。聞いてみたら、みんな、私たちが城販向けに、無料な健康診断、健康相談、健康教育などの家庭保健サービスを提供すると聞いたから、わざわざ早いうちに来たそうだ。すぐ楊さんにテーブル、椅子、血圧計、身長・体重計を運び出させて、受付表と健康診断表を用意させた。楊さんは受付しながら、血圧を測っている。来る人はどんどん多くなり、みんな先を争って混乱してしまった。こんなことになったら大変だと思って、みんなを一列に並べさせた。それでようやく秩序を取り戻した。

骨密度装置は 2 階に設置されている。1 階の検査が終わると、2 階に行って骨密度検査を受ける。みんなに列を作らせた。何人か検査してから、1 つの問題を発見した。30 歳ぐらいの女性は何人かが骨密度の減少が認められた。かえって 40、50 歳の女性の骨密度は正常だった。設備が壊れたかと疑って、自分の足を置いて測ってみたら、骨密度が正常範囲だ。つまり、この設備には問題がないということだ。この骨密度装置は日本国際協力機構が提供してくれたもので、とても先進的な装置なので、ミスが起こらないと思う。機器の要素を排除した後、さっき検査を受けた 2 人に状況を聞いてみた。ようやく分かった。骨密度が正常である 40、50 歳の女性は飲食に十分に注意を払って、よく運動していて、ほぼ毎日広場で踊って、体も強くなっている。逆に 30 代の女性は、自分がまだ若いと思って、健康な食事に注意せず、家で子供を世話したり、家事をしたりとして、あまり運動しないことで、ついに体には問題が出た。この問題を発見した後に、検査が終わったみんなに、食生活を多様化させて、谷類を主にして、野菜、果物とイモ類をたくさん食べて、牛乳をよく飲んで、適切に運動するようにアドバイスした。そして、あっさりしている食生活、塩、油、脂肪の少量摂取、お酒の制限、変質なものを食べないことなど基本的な健康飲食理念を強調して、食事の衛生性を重視するように提案した。高齢者の場合、どのように適切に運動するかを薦めた。例えば、軽い運動には歩行、自転車、ジョギング、階段登り、水泳、ダンス、太極拳などがあり、人によって違うので、運動時間も異なり、一般的に 20～30 分を基準にしたほうがいい。

みなさんの骨密度検査がすぐに終わった。多くの人は以前健康な飲食と運動の重要性を知らなかったが、今後必ず注意すると言ってくれた。

2015 年 2 月 1 日　月曜日

自分から始まり、小さな事から始まる

日の出が早かった。気分も晴れ。月曜日は忙しい日だ。多くの人は 1 月に帰省する。たくさんの恋人はこの貴重な休暇期間を利用して、結婚証の申請という彼らの人生にとって最も重要な事を完成させるのだ。私たちは妊娠前検査を実施する機関として、当然以前より少し忙しくなった。

朝の打ち合わせが終わった後、カップル 2 人に出会った。彼らは昨日の検査結果を取りに来た。妻はＢ型肝炎 HBe 抗体陽性が認められた。その時、2 人は目の色が変わった。「先生、これは大丈夫ですか。Ｂ型肝炎なら、子供にうつるのは本当ですか」と彼女は心配そうに聞いた。夫はあまりうれしくない顔をしていた。検査表を取って、笑顔で「心配しないでください。Ｂ型肝炎の携帯者が人口に占める割合がとても大きい。ふだん飲食、生活習慣に十分に注意してよく運動して、自己免疫力を高めれば、Ｂ型肝炎はそんなに恐ろしいものではない。遺伝するかどうかについては、今は科学技術がよく発展している。妊娠 7 ヶ月に B 型肝炎ブロッキング試験をすれば、大体胎児にうつらないよ」と答えた。彼女は私の話を聞いてちょっと落ち着いた。身に付けた知識を生かして、彼女に HBe 抗体陽性の転化を説明した。急性期の HBe 抗体陽性の場合は一般に急性期のウイルス複製が遅い、病状が改善され、免疫力の向上に従って完治する可能性がある。慢性期の HBe 抗体陽性の場合は、非変異ウイルスの感染によって HBs 抗原陽性から HBe 抗体陽性になって、ウイルス複製が減少するか消えていくか、もしくは病状が軽減し、安定になる。免疫力の向上によって完治する可能性がある。更に抗体が発生するかもしれない。彼らに精密検査を受けて、定期的に再検査をするよう何度も言いつけた。彼らのリラックスした表情を見て、専門の医者と相談するように提案した。2 人から「本当にありがとうございました。先生がいないと、どうすればいいか分かりません」と感謝された。「どういたしまして、これは私たちの仕事ですから」と答えた。彼らが満足して離れる様子を見て、とてもうれしかった。正直に言えば、検査科の医者として、これらはすべて私がやるべきことだ。家庭保健にとって、本当に小さい事だが、自分から始まり、小さな事から始まったら、私たちの家庭保健はもっと素晴らしい実績を挙げられると信じている。

2014 年 8 月 22 日　金曜日

よく手を洗うと、子供は元気に成長する

　ある日、お父さんが退社して、家に帰って、ソファーに座り込んだところ、息子はこぼしないように慎重にカップを持ってくる。お父さんは喜んでカップを受けようとする時、息子は「お父さん、外から帰ってきたから、手は汚いよ。先生は家に帰ったら先に手を洗うよと教えた」。そしで、お父さんは息子がカップを置いた後、息子と一緒に洗面台へ、息子の監督のもとで、壁に貼り付けた五ステップ手法い法に沿って真剣に手を洗った。水を飲んでいるお父さんは突然お母さんに「息子が大きくなったね」と感嘆深そうに言った。

　ある日、祖母はりんごを買って持ち帰って、洗いながら、積み木を遊んでいる孫にあげた。孫はりんごを取ろうとする時、突然何かを思い出してお手洗いに行って何かをしたらしい。その後お手洗いから出て、歩きながら「私は大きいりんごだよ。子供はみんな私が好きだ。誰が食べたい時、先に手を洗って。汚い手で私を触らないでください」という歌を歌った。これは家庭保健センターが幼稚園で教えた『健康手洗い歌』だ。確かに効果があるね。

　その通りだ。以上はうちの息子の近頃の日常だ。以前の彼は手洗いが嫌いだった。彼に手をよく洗わせるのは本当に難しい。いつもちょっと洗ってから逃げた。家庭保健センターが「赤ちゃんが手をきれいに洗う」というシールを貼り付けてから、彼はだんだん積極的に手を洗うようになった。特に正しく手を洗って、「すごい」シールをもらう、彼は本当に嬉しかった。やはり、褒めることが子供にとって一番なのだ。

　活動を通じて、子供自身が変わっただけではなく、また「大人」みたいに、保護者を監督し始めた。これは私たちが最初設計、計画する時に思わなかったことだ。これはよい変化で、よいスタートだ。子供の習慣に変化が生じて、保護者を監督すると同時に、家庭全体の健康の変化を促すことができる。このような良好な家庭の雰囲気の中で、子供もよい習慣を身に付けやすくなる。これは好循環を生み出すのだ。また今後の仕事で「家庭保健」を主張する上での新しい発想を提供してくれた。

2014 年 3 月 28 日　金曜日

家庭保健プロジェクトの推進に自分の力を貢献

日中協力「家庭保健」プロジェクトは京山で実施し始めてすでに 3 年間が過ぎた。わたしはここ数年、ずっと薬局で仕事をしていて、村に行くことが少なかった。みなさんがプロジェクトの推進をめぐっていろいろなことで忙しい姿を見て、自分でも何かがしたいと思うようになった。しかし、どこから進めたらいいのか、よくわからなかった。それらのことは自分の業務にあまり関係がないような気がして、自分の本職をちゃんとすればよいと一方的に思っていた。

そのような考え方はある日突然変わった。その日、薬局で仕事をしていた。若いカップルがホールでうろうろする姿を見た。そして女性のほうが男性の励ましを受け、薬局のほうに向かってきた。きっと何か難しい問題に遭ったかと思った。女性の方は奥歯に物が挟まったように話した。そのカップルは結婚したばかりで、子供がほしいと思っている。2 人ともパソコンをよくやっているが、放射が妊娠に影響を与えることをよく聞いていたので、何か影響をなくす薬があるかと聞いた。すぐにパッケージを 1 つあげた。中にはコンドーム 2 パック、葉酸サプリメント 3 瓶、そして減塩少油グッズ 1 セットが入っている。その中から 3 瓶の葉酸サプリメントを出して、妊娠前 3 か月で葉酸を摂取するのは神経管奇形を予防するためだと女性に説明した。神経管奇形の現れとして主に無脳児や脳ヘルニア、髄膜ヘルニア、二分脊椎症、潜在性の二分脊椎症、口唇・口蓋裂などがある。中国では神経管奇形の発症率が約 2.74‰で、北のほうが南より多く、農村部のほうが都市部より多く、秋・冬生まれの子が春・夏生まれより多いが、葉酸を事前に摂取すると予防できる。また、普段、特に妊娠後は放射の胎児への影響を避けるために、できるだけパソコンを触らないようにする必要がある。そして、栄養のバランスを取るために、果物や野菜を多く食べて偏食をやめる必要がある。私は以上のように説明した。女性の方にいつ妊娠したほうがよいのかと聞かれた。「一般的には 5～7 月の間に妊娠したほうがよい。子供は 3～5 月に生まれたら、寒い冬を避けられるし、子供の成長にもよい。妊娠の間は多くの果物を食べられるから、母親にも子供にもよい。妊娠ができて健康な子を産むために、普段は心身健康を注意して体を最適な状態に保ってください」という話を聞いた夫婦は私の手をしっかりと握って「ありがとうございます！ありがとうございます！」と何度も言った。私も非常にうれしかった。自分の力で何かしてあげることができて、本当にうれしかった！

若い夫婦がパッケージを持って満足そうな笑顔で帰った。帰る時の安心で落ち着いた表情を見て、自分にもできることがあるではないのかと思った。どんな職場にいても、どんなことをしても、心を込めて努力していけば、価値や意義のあることがやれるのではないかとやっと気づいた！

2015 年 7 月 24 日　木曜日

記憶の一切れ

それは去年夏のある熱い午前のことだった。「家庭に入って」家庭保健宣伝を展開する仕事が来た。最初に訪問する家庭は城販社区の住民のお宅だった。車を降りたら、玄関前で洗濯しているおばあさんがいた。私たちの姿を見て、おばあさんは「何の用でしょうか。」と聞いた。「家庭保健の宣伝をしにきました」とあるスタッフが答えた。それを聞くと、おばあさんはすぐに部屋の中に入って腰掛けをいくつか持ってきて、座らせてくれた。そして最近はよく目まいがしていて、家事で忙しくて医者のところに行っていないと話した。私はおばあさんに「少々休んでください。後で血圧を測ってあげますので」と言った。「今の社会って本当にいいよね。病院に行かなくても病気を見てくれるから」とおばあさんが言った。私たちは笑いながら、用意してきた宣伝用パンフレットと減塩少油グッズを持ちだして、使い方をおばあさんに教えた。「塩も制限するのか。油は確かに控えたほうがよいのですが、それは少なすぎるよね。」とおばあさんが驚いた。それについて、こう説明した。「毎日の食塩量は 6 グラム以下にコントロールすべき。高血圧症や腎臓病、上気道感染、心臓の病気などは塩分過量摂取に関係していることが多い。塩分の多すぎるものを食べると、血管も早く老化してしまう。そし 40%のガンは食べ物に関わっている。塩分の過量摂取は睡眠中の突然死につながるかもしれない。油もたくさん食べてはいけない。そうしないと、糖尿病や高脂血症、高血圧症、心血管疾患になりやすいよ」と言った。おばあさんがそれを聞いて、「今は食べ物にもそんなにこだわりがあるの。」とびっくりした。　「今は良好な生活と食事の習慣が勧められていますよ」と笑いながら言った。「それを教えてくれないと、私のような年取った者はそんなの知らないよ。子供たちもみんな出稼ぎで、家では年寄り 2 人と孫 1 人しかいない。毎日孫の面倒で精一杯で、そんなの全然知らなかったよ！」とおばあさんが嘆いた。おばあさんが言った通りに、今は空き巣老人や留守児童が多い。私たちはそのような方により多い思いやりを届けるべきだ。私たちは帰る前に、おばあさんに血圧を測ってあげた。おばあさんの血圧値は普通のレベルだったから、良く休んであまり疲労がたまらないようにとおばあさんにアドバイスした。

二つ目の訪問家庭は綿紡績工場生活団地に住んでいる家庭だった。訪ねた時、部屋に大勢の人がいた。ドアを開けてくれたのは 1 人の子供だった。私たちの制服を見ると、すぐに部屋の中に走っていった。びっくりさせただろうか。私たちは訪ねる目的を説明したら、中に入れてくれた。「今日は娘も孫も帰ってくれたから、部屋に人が多くて、好きなところでお座りください」と年配の方が言った。私は「どうぞおかまいなく」と言いながら、用意したものを出して、説明した。説明が終わった後、隣にいる娘さんは「焼き物や揚げ物が好きてそれじゃもっと危ないじゃないのか。」と聞いた。「そうですね。揚げ物や焼き物を食べるとおいしいですが、健康に何も役立てないよ。実は、煮たり蒸したり煮込んだりあえたりして体によい料理法を選ぶことによって、油の摂取を控えることができるのよ」と答えた。「私たちの食習慣は変えないといけないよね」と娘さんが笑いながら言った。その時、子供が部屋から出てきて、机の上にあるドリンクを持ち上げて飲もうとすると、私は「子供はドリンクを控えたほうがよいよ。飲みすぎると消化不良と栄養不良など

の病気になりやすくて正常の成長にひどい影響を与えるかもしれない」と年配の方に説明した。それを聞いた年配の方は娘さんに対して厳しく言った。「ほら、自分のケアがうまくできないのはともかく、子供の面倒もうまくできないのか」と。娘さんはその言葉に対して恥ずかしくて口をゆがめた。それを見てみんな笑った。

湖北安陸

2012 年 3 月 12 日　月曜日

家庭保健活動の初日

今日は 2012 年度家庭保健活動の初日だ。家庭保健活動のメンバーを連れて、早々と李店サービス・ステーションに来た。家庭保健サービスの年間計画に基づいて、今日は主に出産適齢者および中・高齢者を対象とする巡回講座の開催、および健康診断と健康管理グッズの配布を行うのだ。こんな活動を担当するのが初めてだから、活動の立案者として、事前にチームメンバーに対して研修を行った後、それぞれに役割を割り当て、当日現場で発生可能なさまざまな状況を考えてみた。家庭保健活動チームのメンバーみんなが、十分な準備をしてきたが、歓迎されるかどうかを心配していた。

活動が順調に実施できるように、李店鎮政府が今回の活動を重要視して、鎮政府の音響施設がよいので、健康講座の開催場所と採血検査の場所を鎮政府の会議室に置いた。採血検査には空腹が必要なので、村民委員会がわざわざ揚げパン、饅頭と豆乳を用意した。そうすれば、みんなが空腹のままではなく、朝食を取ってから席に戻って健康講座を聴講することができる。李店鎮人民政府の会議室に入った時、広い会議室には空席がなかった。春節休みが明けたばかりだったかもしれないが、実家にいる人がとにかく多くて、若い女性もいれば、体が丈夫な男性もいた。歳月の移り変わりが分かるほど顔に出ているおばさんおじさんもいれば、白髪のおばあさんおじいさんもいた。会議室に 100 人近くいるが、みんなとても静かにしている姿を見ると、すごく感動した。素朴で善良な農民たちをみて、彼らの期待に満ちた目から、責任の重大さを感じた。

みんなの熱烈な拍手の中で、活動が始まった。まずは、私から活動全体の説明をし、皆さんの協力をお願いした。みんなが席順で採血を済ませ、知識講座の現場に戻った。最初の数十人はとても秩序よく、会場の秩序を維持できた。講座中は、嬉しい気持ちでいっぱいだった。健康知識を分かりやすい言葉でみんなに伝えたかった。ただし、残念ながら現場が急に混乱し始めて、押しのけて採血に行く人がいて、採血して朝食をとりにいく人がいて、講壇に登ってきて講座を聞く人もいた。私は講義しながら、みんなに秩序を守るように要請したが、誰も聞いてくれなかった。このような状況を見て、当初活動内容の計画が理想すぎたと感じた。そこで、健康講座を一旦中止し、みんなの採血を済ませてから、講座に戻るようにした。大体 1 時間後に、村の幹部の誘導で、席に戻って講座を聴講する人が、わずか四、五十人ぐらいだった。長い時間でみんながじっと座っていられず、他のことをしに行った。でも、最後まで残った人たちは、みんな集中して講座を聞き終わることができて、ちょっと慰められた。

ほかの人が押しのけて採血したり、揚げパンを取りに行く時、1 人の 30 数歳の女性が、講壇に来て私にこう言った、「講座を続けてください。講座がなかなかよいもので、普段も使える知識です。あなた方が、私たちのことに関心を持ってもらっているのに、彼らは本当に話にならない、あんなにめちゃくちゃしているなんて！先始めた時と同じように、一人ずつ順番にすればいいのに」と。「彼らのせいではないんです。私たちの経験不足だ。せっかくの活動だと思って、みんなの時間をあまり取らないように、二つの内容を同時に

した。これがいけないよね」と返事した。最後に採血したから、採血後、朝食の食べ物も何も残らなかった。彼女が空腹のままで、依然として講座を真剣に聞き終わった。

最初の秩序良くから秩序の乱れに、また秩序の乱れからよい秩序を取り戻した今回の活動から、みんなが健康知識を切に求めていることが分かった。実を言うと、こんな活動がまだまだ少ないと言える。せっかくの活動だけど、秩序が乱れたのも理解できないわけではない。そこで、どうすればみんなにむだ足を走らせずに、予想の効果を達成できるかについて、繰り返し考えていた。同時に、今後ともこの仕事をしっかりと全うし、みんなに信頼され、支援してもらうように頑張るという信念を固めた。

2012 年 3 月 30 日　金曜日

あんたたちなら安心できる

もっと大衆によいサービスを提供するため、2012 年度の家庭保健プロジェクトの活動計画を何度も修正し、健康講座と健康診断を分けて実施すると決めた。健康講座を 1 日目にし、プロジェクトの講師陣がプロジェクターや音響設備を持って、村民委員会まで行って講座を開催する。こうすれば、みなさんが出かけずに済むし、翌日の健康診断の注意事項の確認にも十分な時間を確保できた。講座を聞いた人が家に帰って家族に宣伝し、周りの人も自主的に健康診断を受けるようになる。

活動を実施する前、沈局長が自らプロジェクトのメンバーを連れて、鎮政府の責任者と打合せし、詳しい計画を策定し、細かな役割分担をした。李店鎮モデル村の実施経験を踏まえて、洑水鎮モデル村の実際の状況に合わせて、合理的な提案をしてくれて、順調的な活動の開催に堅い基盤を築いた。

洑水鎮のモデル村は通りに面する村民委員会で開催し、私たちが着いた時、健康広場で三、四十名前後の草の根宣伝チームのメンバーが腰鼓を練習していた。この宣伝チームが、家庭保健プロジェクト 2012 年度の活動計画によって作り上げられた。チームが構成されてから、時間的にまだ長くなく、踊りがあまり整然としていなかったが、踊りぶりから、みんなの高い積極性を感じた。チーフコーチが何回も同じ動作を繰り返ししていた。私たちが来たのを見て、みんな練習を中止し、村民委員会の人口学校に来た。計画出産専任担当者が会場をきれいに掃除していて、人口学校が広々として明るかった。私たちがプロジェクターをセッティングし、講座を始めた。

まず、計画生育弁公室（計生弁）の金剛主任から、今回の講座の重要性を強調し、聴講時のルールを説明した。その後、私から家庭保健プロジェクトの簡単な常識、および翌日の健康診断の意義、診断項目、診断のフロー、注意事項などについて説明した。講座は、単なる口頭説明ではなく、インタラクティブで、みんなに参加してもらう形で、健康なライフスタイルの関連知識を教えた。最後に、骨密度測定にあわせ、プロジェクト事務局の何平さんから、骨粗鬆症の予防・治療の関連知識を説明していた。

今回の講座の聴講者は村の中堅メンバーで、そのほとんどが草の根宣伝チームのメンバーだった。彼女たちが村で代表的なメンバーで、健康意識も、活動への参加意欲も高く、アンケートも要求どおりに記入し、講義休憩中のコミュニケーションもスムーズにできた。活動現場では、標準油入れ、標準塩のさじの使い方を教えていた。また、代表として講壇に来て演習をしてもらい、講座へのアドバイスと意見を述べてもらった。最初は、みんなが緊張していて、誰も前に来たがらなかった。スタッフの励ましてで、1 人 50 代のおばさんが前に来た。彼女がこう言った、「以前は、計生弁は一人っ子政策を破ったかどうかの検査だけをしていて、サービス・ステーションは三査（中国で計画生育を実施していた時期、出産適齢者を対象とし、避妊リングの付け具合、妊娠したかどうか、婦人病でよくある症状を検査するサービス）、避妊リング、卵管結紮だけに注目していた。正直の話ですが、ちょっといやだった。毎年婦人病の検査を実施していたが、若い時は、検査の目的が一人っ子政策を破らせないことにあると思った。まさか 50 歳になってもまだ毎年検査

を実施してくれるなんて。その上、無料ですし、十数年も続けて実施してきた。今のところ、私たちを集めて広場ダンスも実施し、健康知識も教えてくれるし、本当に私たちの健康のためいろいろと気を使ってくれているんですね。あなた方の仕事には安心している」。おばさんの話に、深く感銘を受けた。中国の人口が急速に増加していた特別な時期に、計画出産政策の実行初期に、確かにあまり人々から支持もされていなく、理解もされていなかった。今日このような話を耳にすることができて、計画出産関連仕事を担当している人たちが努力した結果であり、みんなちゃんと見てくれていると言えよう。

大衆にサービスするのは、必ず着実で真剣でなければならない。段取りを踏み、順を追って進め、簡単なものから複雑なものへと展開していくのが基本だ。宣伝時間も限られているので、大衆と大衆の交流がもっとも手っ取り早く、一番効果がある。誰でも熱意を持っているが、重要なのはいかに積極性を引き出すかだ。これは、実に長期にわたる仕事で、組織的に運営し、計画を立てて人々の心身ともの健康に心を込めたサービスを提供する私たちみたいなチームは強くなり、もっとプロになってからこそ、みんなの健康を守ることができる。草の根宣伝チームのメンバーがもっと多くなるよう期待している……

2012 年 11 月 12 日　月曜日

彼女が初めて健康診断を受けた

今日は家庭保健プロジェクト特定活動の 2 日目だ。初日に、健康教育、健康診断、健康相談をうまく結びつけて実施できた。今回の特定活動の対象者が主に×××村の 20 代既婚者であり、活動の内容が主に高血圧、糖尿病の予防だ。今回の活動対象者が多くて、村の既婚で出産適齢者全員、および中・高齢者全員をカバーしていた。

午前 9 時、健康診断の現場に、特別な診断者が 1 人来た。朱さんという女性で、今年 40 歳、幼い時から小児麻痺を患って、立つことができず、ずっと 1 つの小っちゃいベンチで動いてる。三輪車を運転してお客さんの送迎で小遣いを稼ぎ、生活をなんとか営んでいる。今日健康診断サービスが実施されていると聞き、三輪車で健康診断を受けに来た。彼女の不自由な動きを見て、スタッフが検査用設備を彼女の前に持ってきて、採血したり、血圧を測定したりしてあげた。彼女から、今一番苦しく感じているのが、外陰掻痒症であり、恥ずかしくて、それに行動が不自由なので、ずっと検査を受けに行けなかった。婦人科検査室が 2 階に設置されていたが、彼女が 2 階に上るのを手伝ってあげようとする私たちを断り、自分で登れると言っている彼女を見て、悲しみが込み上げてきた。この状況をみて、スタッフがわざわざ 1 階で検査用の簡易ベッドを設置し、超音波検査および婦人科検査を行ってあげた。診断結果がトリコモナス性膣炎だった。彼女は経済的に不自由なので、家で治療できるよう彼女に無料で薬物を提供することにした。また、膣炎の予防知識も詳しく説明してあげた。涙ぐんで、彼女がこう言った、「小さい時から誰も関心を持ってくれなくて、こんな体で病院にも行けないし、主人も体が不自由ですし、苦しみを訴えるところもないんです。かゆくなって半年も立ったが、相談できる人が誰もいなかった。あなた方が本当にいい人です。同じ活動、来年もあるんですか。」。「あるよ。主人と一緒に来てください」と、答えた。彼女がうれしそうに言った、「本当ですか、それは本当に大変良かった。彼もまだ健康診断を受けたことが一度もないんです。来年、必ず来ます」。検査が終了後、彼女がまたあの小さいベンチで動き出して、ドアから出て行った。難しそうに三輪車に乗ろうとする彼女をみて、手伝ってあげようと思ったが、彼女が笑いながら言った、「大丈夫です、ありがとう。すべての動きを自分でやらなければなりません。大丈夫です」。熟練している動作で三輪車に乗った彼女が、お客さんを接客しに行くため、人群れの中へと消え去った。これを見て、心から敬意が自然に沸き起こってきた。

実は、体の不自由な人が、もっと思いやりと愛が必要とされていて、表は粘り強く、楽観的に見えるが、内心はもろくて弱いんだ。しかし、彼女のような、積極的で楽観的な態度に影響され、励まされた。家庭保健プロジェクトもまだ模索の段階にあり、さまざまなトラブルや問題が起こってくるが、困難にチャレンジする決意で、より多くの人に参加してもらい、共に健康保健の事業を推進していくことを決心しなければならない。

2012 年 12 月 29 日　土曜日

初めての司会

今日は開発区金台湾社区の家庭保健知識コンテスト日だ。家庭保健プロジェクトが実施されてきた 2 年間で、健康講座に何回も参加してきたが、知識コンテストの司会なんて、初めてだ。司会自体に対して、知らないことではないが、みんなの前で自分をひけらかすのが苦手だ。司会を担当したくないわけではないが、自分の能力がまだ足りないと思ったりして、自信不足かもしれない。時にはこれらのことが難しいことでもないし、真剣にやればきっとやり遂げると思ったりもする。

コンテストを順調に推進するため、昨日、胡ステーション長と 2 人でコンテストの現場に行って、レイアウトや、道具、応答用機械などの設備を確認していた。コンテスト中に発生可能な状況も想像し、予備案や対策も考慮していた。

時間経つのが早くて、まもなくコンテストの時間だ。市の計画出産局、家庭保健センター、開発区の責任者たち、参加チームのメンバー、および社区の住民が、続々とコンテストの現場に来た。コンテスト参加者の大半が、計画出産および家庭保健サービスを良く知っているメンバーで、司会者としての私が、釈迦に説法みたいだ。

計画どおりに、コンテストが始まった。胡ステーション長と 2 人で段取りを示すカードを持って、順番に参加者に質問していた。予想外なことで、1 人の 45 歳のお姉さんが質問に続々と回答し、連続に得点を取った。コンテスト終了後、尋ねたところ、彼女が草の根宣伝チームの熱心なメンバーで、普段から家庭保健知識に関心を持っていたそうだ。

コンテストが終わった後、選手に聞いたところ、コンテスト中、みんな緊張してた。そうでなければもっといい成績を取れたはず、と言っていた。実は、コンテスト中、司会者としての私が、ずっと座がしらけることを心配していて、選手より緊張していた。今日は力をちゃんと発揮できて何よりだ。少し小さいミスがあったが、現場にいた上司や選手たちの理解を得て、大目に見てもらって、本当に感謝の気持ちでいっぱいだ。パートナーである胡ステーション長、支えてもらってありがとう。家庭保健プロジェクトとともに、成長していくことを信じている。

2013 年 4 月 13 日　土曜日

運動が健康につながり、健康は財産なり

～安陸市太極拳協会と連携で家庭保健サービスを開催

今日は安陸市武当太五行拳協会の設立 1 周年の日だ。太極拳協会が今朝 7 時半に河濱公園で公演することを企画した。より多くの人々が自分の健康に関心を持ち、トレーニングを強化するため、太極拳協会と連携し、河濱公園広場で、無料の高血圧診察活動を開催することになった。テーマが「運動が健康につながり、健康は財産なり」だった。主に中・高齢者を対象とし、血圧、身長、体重、体内脂肪の測定、および高血圧、糖尿病など慢性病の健康相談、宣伝用パンフレットの配布などを行う。

早朝 6 時半に、チームメンバーが予定どおりに公園に着いて、無料診察の準備をしていた。散歩している人、踊っている人、ジョッキングしている人……、広場でトレーニングしている中・高齢者が本当に多かった。太極拳協会のメンバーも一生懸命に公演用舞台や音響設備のセッティングをしていた。公園がにぎやかになってきた。公園で無料診察活動を実施するのは今回が初めてだ。しばらくして、たくさんの人が囲んできたが、ちょっと様子を聞いただけで行っちゃった方がほとんどだった。一番印象深かったのが、一人の 60 数歳のおじいさんに疑問に思う顔で、「何を売っているんですか」と聞かれた。「私たちの商品が健康を宣伝することです。無料で血圧、体重と体脂肪の測定をしてあげます。そして健康なライフスタイルを宣伝します。何か健康に関する質問がありましたら、相談に乗ります」と、答えた。「あなたたちの目的は何ですか。何も売らないと、午前中の仕事がムダになるんじゃないですか」と、また質問された。「もちろん目的はありますよ。みんなが健康で長生きできることが目的です。健康より大事なものなんて、何かあるんですか。」と、返事した。それでも、おじいさんが疑念を晴らしていなく、サービスを受けずに、傍らで見ていた。広場でよく行われた各種のビジネス宣伝が、人と人の信頼を低下させたかもしれない。

一番最初にサービスを受けに来たのが、やはりサービス・ステーションの近くに住んでいて、私たちのことをよく知っている人たちだった。身長と体重の測定後、血圧と体脂肪を測定し、合理的にアドバイスをしたうえ、高血圧、糖尿病関連の宣伝用パンフレットを配布した。やっと少しずつほかの高齢者たちも試みで検査と健康相談をしに来た。報いを求めず、心を込めてサービスしている私たちを見て、先のおじいさんもやっと笑顔で来た。そして、こう言った、「サービスが周到で、本当にいいことですね。」あなたたちがどの病院から来たんですか。」。「おじいさん、私たちは、計画出産サービス・ステーションの医者です。何か私たちができることがありますか。」と、答えた。「みんなの健康も計画出産部門の業務範囲ですか。悪かったですね。最初は、品物のキャンペーンセールスと思った。最初はお金が要らないと言いながら、結局お金儲けしようとして宣伝しに来る人が多くてね」と、おじいさんが言った。帰りに、周りの友人にも見せると言い、何枚かのパンフレットを持って帰った。その時、太極拳の公演が始まり、みんな公演を見に行った……

今回の活動によって、生活を心から愛している人々がすばらしい太極拳公演の観賞ができて、健康の重要性も理解できた。今後も引き続き、家庭保健プロジェクトの活動を人々の日常生活に溶け込むよう、ほかの民間活動と連携して、多くの人に関心を持ってもらい、健康に注目してもらい、生活を楽しんでもらうよう、推進していく。「健康は財産なり」だから。

2013 年 5 年 15 日　水曜日

乳癌を一例発見

今朝、家庭保健センターに着いたら、医者の包先生から、「おとと い、君の勧めでマンモグラフィー（乳房 X 線検査）で検査を受けた女性が、乳がんの可能性が高い」と教えてもらった。この話を聞いて、意外とは思わなかったが、悲しかった。その患者の検査をした時のことをよく覚えている。

5 月 9 日が府城弁事処リプロダクティブ・ヘルス全面調査の最終日で、家庭保健プロジェクトのモデル村の慢性病の検診日でもあった。今回の活動が 2 年目だったので、スタッフの人員構成も活動のフローも昨年よりよかった。1 人の 55 歳の張おばさんの健康診断書を手にした時、彼女の左側の乳房に 1 つの塊があることが分かった。このような対象者なら、いつも自分で再検査を行う。今日も同じく再検査をした。彼女を乳腺科につれ、乳房触診を行い、左側の乳房に確かに割りに大きい塊が 1 つあって、可動性が悪くて、表面は軽いセルライトで、状況が芳しくなかった。いつごろからこの塊を自覚したか、以前検査したかどうかを彼女に聞いたら、すでに 2、3 年が経ち、以前検査したことがない、痛くもなくかゆくもなく、異常な感じがしなかったので、気にしなかったと、彼女が答えた。早めに確認するため、子供たちに武漢の大きめの病院へ検査に連れてもらうように、彼女に言ったら、「子供を持ってない」と、彼女が言った。聞いてみたら、2 人の娘も 20 代で病気でなくなったことを知った。主人に連れてもらうようと提案したら、ためらいながら言った、「田舎のもので、どこへ検査に行けばいいかもわからないし、やめておきます」。再検査を諦める恐れがあるので、彼女に優待カードを渡して、できるだけ早く市の計画出産技術サービスセンターへマンモグラフィーを受けるように勧めた。検査結果がよければ安心できると彼女に伝えた。

出勤してすぐこの情報を耳にして、なかなか落ち着かなかった。そこで、X 線室に行って、検査を担当していた何医者に当時の状況を聞いてみることにした。何さんが、「乳がんの可能性がものすごく高いですが、最終的な診断をする必要があります。彼女本人にも伝えましたし、主人にも働きかけ、武漢の病院へ検査を連れて行くように提案した」と言った。

午後に、彼女の主人に電話し、具体的な状況を聞いてみた。武漢の病院からできるだけ手術治療をするようにアドバイスを受け、すでに普愛病院で手術をして、検査結果を待っているところだ。1 日も早く治るよう願っている。

リプロダクティブ・ヘルス全面調査を 10 数年も実施してきて、ほぼだれもが知っていることだが、どうして張さんがずっと検査をしにこなかったのか。やはり私たちの仕事が行き届いてなかったからだ。「検査を受けてない人の管理ができていない」という、家保さんの言葉が頭に浮かんできた。毎回、対象者にサービス・ステーションへ検査に来るように知らせをしても、一部の人が理解できないことは、田舎で長年仕事してきた私は知っていた。食事に異常がなければ、健康診断の必要がないと思い、検査に来たがらない人に対し、管理をしていなかった。娘 2 人もなくなり、張さんが母親としてものすごく大きなショックに耐えてきたが、かえってより多くの思いやりが必要だと思う。

ここ数年来、乳腺検査について、技術系スタッフの能力向上を重視してきたが、乳がんの自己検査知識の普及を見過ごした。今後、乳がん予防の健康教育をよりよく展開し、一度も検査を受けてない人を中心に、活動を推進していく。

2014年1月13日　月曜日

空き巣老人を再訪問

今日朝早く、寒風が吹きまくり、秦局長は家庭保健センターのメンバーを連れて、再び接官郷楊沖村謝さんの家を尋ねた。私たち一行が、暖かさを早く老人の家に届けたい気持ちでいっぱいだ。

2日前のシーンが脳から離れなかった。1月10日に、接官サービス・ステーションのスタッフと一緒に、血圧計と宣伝用パンフレットを持って、空き巣老人を訪問していた。楊沖村謝さんの家に着いたら、寒い冬の中で、80数歳の老人が薄い靴で、よろよろの歩きで迎えに来て、親切に挨拶してくれた。ただし、目に入ったことにびっくりした。泥壁と瓦でできた2室は、風が吹きさらしだ。1室が寝室でベッド1台、テーブル1つと椅子2つだった。残りのスペースは3人しか入れない狭さだ。ベッドには、敷き布団もなく、掛け布団も薄っぺらだった。夜に2人の老人がどうやって寒さに耐えたか、本当に想像もつかないほどだった。もう1室はキッチンであり、1枚の戸板が置かれていた。老人のお話では、孫が帰ってきたら、おじいさんと一緒にベッドで寝て、おばあさんがキッチンの戸板で寝ることだった。これらの状況を聞いたら、本当に胸が痛いほど情けなかった。老人の生活がこんなに大変だったとは思わなかった。

血圧を測定してあげ、健康知識を説明し、油入れと塩さじの使い方を教えてあげた。もうすぐ春節だが、ちゃんとした正月用品が何もなかった。そこで、おばあさんと世間話をしてみた。その話によると、息子が親孝行していないことではなく、本当に家運が悪かった。自分がいくら苦しくても子供に負担をかけたくないことだった。息子3人と娘1人いるが、一番上の息子を養子にやり、2人目の息子は知的障害があって、三人目の息子の奥さんは貧困を我慢できなく、2歳の子供をおいて離婚した。娘は嫁に行ったが、経済的にも良くなかった。2人の老人が農作業で生活していて、おじいさんが毎日薬を飲まないといけない状態だ。三人目の息子が長年出稼ぎでいないため、80歳を超えてる老人がずっと孫の世話をしている。孫に寒さを感じさせないため、比較的に厚めの布団を学校に持って行かせた。苦しい生活だが、孫は2歳からずっと二人のそばにいた。今はすでに安陸市第一中学校に入学し、成績も上位にある。老人への敬意が心から自然に沸き起こってきた。老人が一生衣食を惜しんでいるのは、生活の享受を知らないわけではなく、孫に苦しい目に合わせたくないからだ。

職場に戻った後、当日の状況を直ちに上司に報告した。話を聞いた秦局長がとても心を痛めていて、「このような困難な家庭がもう多くはない。空き巣老人の生活に関心を寄せるだけでなく、彼らの健康にもっと気を使うべきだ。今は、衣食さえ問題になっていますので、自ら見に行かなければなりません」と言った。そこで、米、魚、肉、食用油、布団綿、シーツ、布団カバー、綿の長靴などの生活用品を持って、再び謝さんの家を訪ねた。老人が秦局長の手を手に取りながら、こう言った、「みんさんは本当にいい人です。二日前に、健康診断をしてもらったばかりなのに、今日またこんなにいっぱいのものを持ってくれて。もうこの歳で、1日多く過ごせばそれを1日と数えるぐらいだ。このように関心をもってくれるのに値しません……」。秦局長が答えた、「違います。私たちが来るのが遅かった。私たちの関心度が足りなかったんです。2人でぜひ健康を保ち、孫の大学合格

を見ておかないと」。帰る前に、秦局長が村の幹部たちを呼んできて、老人の居住環境の改善について、相談していた。

老人が涙ながらに私たちを見送った。心の中で情けなく思った。本当にかわいそうな世の親心だ。親として、いくら歳をとっても、命の果てでも、報いを求めず子供のために犠牲をするばかりだ。子供として、できるだけ多く家に帰り、空き巣の老人に関心を払わないと……

2014 年 5 月 20 日　火曜日

プロジェクトを通じて成長する自分

今日午前 9 時、市の教育実践活動交流検討会および業務推進会が広場映画館で、計画の日にちどおりに行われた。大変光栄なことに、優秀な模範として、交流会議で、「大衆が心のそこから満足していただける仕事をする」というテーマでスピーチをした。スピーチの仕事を引き受けた時、びくびくして落ち着かなかった。計画出産の仕事を担当して 17 年経ったが、驚天動地の大事をしたことがなくて、末端の現場で計画出産技術サービス担当として、ただやるべきことをしてきただけだ。市の 500 名の市・郷・村 3 級の幹部および市の機関・部門の責任者たちの前に、取るに足りない仕事をスピーチするなんて、本当に何も言うことがないと思い、すごくプレッシャーを感じた。しかし、家庭保健プロジェクトを担当して以来、何度もプロジェクトの研修に参加し、プロジェクトの全く新しい理念と管理モデルは心から納得している。ただし、安陸では、私みたいにプロジェクトを理解している人が多くなかった。家庭保健プロジェクトを人々に染込ませるには、みんなに自分の感想を共有する必要があり、また家庭保健プロジェクトの先進的な理念を宣伝するチャンスでもあるので、勇気を出して講壇に上がった……

正直、出勤の初日の仕事が、田舎に入り人々にリプロダクティブ・ヘルスの診断から始まった。当時、大変人手不足だったからこそ、計画出産の仕事に従事するチャンスがあった。当時、出産適齢者の自己保健意識が弱くて、いろいろ努力して健康診断を受けさせるのが難しかった。仕事中、理解してもらえない人に出会って、悲しい涙を流したこともあった。まだ全員に理解してもらえないこの仕事だが、出産適齢者の問題を解決ができた時、この仕事を継続するための励ましになった。

2008 年 3 月に、わが市が中西部地域でリプロダクティブ・ヘルス家庭保健サービス能力建設プロジェクトのモデル市に選ばれて、プロジェクトの先進的理念のよい影響を受けた。所属のサービスセンターが創造的に仕事を推進し、市民の家までサービスを届けた。プロジェクトのリーダとして、チームメンバーを連れて一年中 16 の郷・鎮弁事処の隅々まで奔走して、農村で行った婦人科病気の全面検査の年間実施日数が 200 日間も達し、出産適齢の女性が 5 万人余りに達した。長年の努力で人々の健康意識がだんだん向上した。出産適齢の女性たちが最初の抵抗から、今の自発的に検査を受けることになり、市全体の婦人科病気率が 17 年前の 75%から今の 42%に下がった。しかし、当時私たちの視野が狭くて、本職を果すことしか考えていなかった。仕事の目的が、出産適齢の女性が病気であればできるだけ早く治療し、健康であれば予防することに留まった。プロジェクトの管理においては、簡単なまねで、荒っぽい活動を繰り返していた。安陸市が改めて家庭保健プロジェクトのモデル市に選ばれてからこそ、家庭保健の意義を真に理解することができた。

近年、欠かさずプロジェクトを担当してきた。現場の調査から全体のフレームづくりまで、異なる対象に対する健康教育、健康診断、健康相談の実施方法の勉強から現場の講壇での講義まで、年間活動の実施からデータの利用と分析まで、異なる対象に対する活動の実施運営から異なる対象へのサービスモデルの模索まで、年間計画の作成からプロジェクト専門家による現場での監督まで、プロジェクト指針とサービスパンフレットの作成からプロジェクトの標準的な管理まで、計画出産部門単独のサービスから多部署による連携・協力まで、さまざまな仕事がすべて深い印象を残した。特に PDCA サークルの理念に基づいて、実際の状況を踏まえ、創造的に業務を推進し、絶えずに前年度の成果と不足を総括し、広く意見をヒアリングして継続的に修正・検証するというマネジメントモデルは、とても勉強になり、プロジェクトを推進している中、自分が成長したと感じた……

今回のスピーチ後、文聯（中国文学芸術界連合会の略）の主席にQQアカウントを聞かれ、文学報道で家庭保健プロジェクトの先進的理念を宣伝してほしいと言われた。婦人連合会の主席からも、来年3月8日の国際婦人デーに市の婦人連合会の主任たちに家庭保健の講座に誘われ、主任たちが女性代表として、健康促進のリーダおよび家庭保健の責任者になってほしいとのことだ。今回のスピーチが個人の私事より、健康の代弁者としてポジティブ・パワーを伝えているようだ。

2014 年 12 月 13 日　土曜日

芽生える青春を守る

～実験中学校保護者への青春健康研修について

「思春期」が中学校時代の敏感な話題であり、思春期の喜怒哀楽、悩みと心配事がたくさんの学生や保護者たちを悩ませている。12 月 13 日に、市実験中学校が省の計画出産協会の傅雪静先生にお願いし、中学校一年の 10 クラスの保護者たちに「芽生える青春を守る」というテーマで、思春期の生理・心理健康教育講座を開いた。

傅先生が、異性の同級生との関係への理解と取り扱い方について、独特な見方および適切なアドバイスをした。傅先生の話しでは、思春期の男女生徒の付き合いが正常であり、必要でもある。青少年の心身ともの健康に役たち、知力において長所を取り入れ短所を補うことができて、感情的に相互な慰めができ、性格的に相互補完ができて、勉強においても互いの励ましになる。

親子関係の取り扱い方について、傅先生が六つの基本的原則を提案した。できるだけ早い段階で対応すること、順を追ってしだいに進むこと、フレキシブルな教育をすること、人格を作り上げること、本能を明確にすること、責任を強調すること。まとめて言うと、子供自らの成長、自らの調整を尊重し、ゆとりのある成長環境を作ってあげることだ。

傅先生が、みんなの周りの具体的な例からスタートし、情を以って心を動かし、道理を以って納得させる形で講座をしていて、保護者の共感を呼んだ。講座終了後のアンケートで、「講座内容が実用的だった。ぜひ今後ともこのような講座をたくさん実施してください。保護者たちが勉強できて、思春期・反抗期の子供の導きと指導をもっと良くできる」と書かれたり、「今回の活動が有意義だった。子供たちもこのような講座を聴講できれば」と書かれてあった。思春期健康知識へのニーズと熱望を見て、子供たちにもっと健康で、楽しく思春期を過ごしてもらうよう、このような活動を引き続き実施しないわけにはない。

2014 年 12 月 22 日　月曜日

歯磨きできますか

～泰合幼稚園年長組の健康教育授業について

泰合幼稚園で幼児の歯磨き習慣の健康教育を実施するのは、今日が 2 回目だ。今回の教育対象クラスの幼児たちが昨年実施した時がまだ年中組だった。教室に入った時、20 数人の子供と保護者たちがすでに席に座り待っていた。私たちの到来に対し、子供たちが好奇心いっぱいで歓迎していた。大きな目があちこち見ながら、がやがや話していた。

教育活動がスタートし、担任先生がウィルスが歯の中で定着・寄生の映像を放映していて、ウィルスが家を建て、いたずらをし、歯を壊し、また別の歯に引っ越すことを、子供たちが真剣に見ていた。

放映後、先生が質問した。「ウィルスの悪者を私たちの歯の中で定住させないには、どうすればいいですか」。子供たちは次から次へと手を挙げて「キャンディーを控える」、「よく歯を磨きます」などと答えた、。

「はい、そうですね。歯を磨きますね。歯の磨き方ってなんでしたっけ？」と、先生がわざと知らないぶりで子供たちに聞いた。すぐ、身長が比較的に高い女の子が前に来て、歯ブラシを手に取り、見せ始めた。

「なかなか良かったですね。残念ながら、ちょっと間違いがあります。以前教えていた歯磨く歌をまだ覚えてますか。」と先生が聞いた。子供たちが少し考えた様子で、教室にはすこし静かになった。この時、先生が用意した歯の模型を取り出し、子供たちに配り、模型の歯を磨いて見せながら言った、「上の歯は、上から下へ磨いて、下の歯は下から上へ磨きます。門歯面は横に磨き、門歯の側面は小さい円を書くように歯ブラシを移動しながら磨きます」。子供たちは先生について歯ブラシを動かしだして、非常にぎやかだった。先生は子供たちのそばに行って、正しくないやり方を 1 人ずつ訂正していた。

子供たちが練習しているうちに、持ってきた歯の保健知識ファイルと手作りした児童歯磨きカードを保護者に配布した。また、歯磨きカードの使い方を説明した。保護者たちは皆カードが珍しくていいアイディアだと思い、子供たちが使えるように指導すると言っていた。

2 回目の健康教育活動から見て、ほとんどの子供がすでに毎日歯を磨く習慣を身に付け、1 日 1 回磨く子もいれば、2 回磨く子もいる。継続的な健康教育活動が奏功したと言えよう。今後も活動を必ず実施していく。

湖北曾都

2012 年 6 月 24 日　日曜日

6 月のプロジェクト監督・指導を受けた後の感想

今回のプロジェクト研修は、高い基準と要求を基に、厳密に、念入りに行われ、多くのヒントを与えてくれたと同時に、フレッシャーを感じた。上級機関と日本側専門家の指導があるから、大胆に試したりすることができると思った。魯迅先生の言われたように「もともと地上に道がなくても、歩く人が多くなればそれが道になる」。

汝小美氏をリーダーとする専門家チームが労苦をいとわず、実践躬行する真剣な態度とプロジェクトをよりよくし、発展させたい切実な期待を見て、怠ってはならないと思った。汝小美司長は、計画出産技術サービスを将来の人口と政策の変化に適応させようと努力し、計画出産技術サービス従事者の前途および人々の素質の全面的な向上にも配慮している。

今回の監督・指導を受けて、プロジェクトに対する自分の認識が深まった。プロジェクトを繰り広げるには、社会の注目・参加、政府の主導および家庭保健スタッフの高水準のサービスが欠かせない。

前期段階、曽都区での日中家庭保健プロジェクトの実践を通じて、次のいくつかのことを体験した。一つ目は対象者の健康・保健意識を向上させること。二つ目は、衛生・科学知識普及活動を繰り広げることで対象者の衛生知識を増やすこと。三つ目は目下、対象者の考え方、重視度、経費などの影響を受けて、業務の推進が依然として簡単ではない。

今後の予定として、一つ目は行政による支援を獲得し、関係機関と連携する。二つ目は、家庭保健スタッフに対する研修を実施することで、迅速に行動できるように関連知識とスキルを身に付けさせる。三つ目は、社区、学校から始まり、経験を積み上げて成果を達成し、さらにその成果をより広い範囲へ普及し、次第に改善・推進する。

2012 年 11 月 13 日　火曜日

汝小美副司長への手紙

尊敬する汝副司長

ご多忙の中、私たちの資料を真摯に読んでいただき、大変感謝しております。ご指摘されたご意見をよく理解するとともに、即時にその他のメンバーにもお伝えし、学習と意識向上への活用を図ってました。曽都の特定活動計画書が承認された後、私たちは直ちに準備に入り、活動計画に従い詳しい実施案を制定し、重視・支援を獲得するために書面にてプロジェクト指導チームに報告いたしました。また、活動に必要な健康教育資料や文書を積極的に印刷しました。昨日午後、区政府が主催した部門協働会議において、私たちの制定した活動案が承認され、3 カ所の幼稚園における活動の具体的な日時が決まりました。今日午前、スタッフは既に 3 カ所の幼稚園に入って先行活動を実施しました。例として学校へ教案（教師が私たちの教案を基に制定する教案。年長組、年中組、年少組に分かれる）、健康教育用チラシや保護者への手紙などを送りました。時間が迫っていることを考え、活動の展開に影響を与えないように、私たちは既に健診カードやフィードバックカードなどを印刷しました。全て作り直すと、費用がかさみますので、発送済みの分をそのままにして再発送をしませんが、活動スローガン、フィードバックカードなどを作り直します。ご指摘された虫歯の位置をはっきりと伝えておきます。

児童保健サービススタッフの勇気付けおよび授業テクニック向上を図るために、今週金曜日の夜に事前に私たちを対象に 1 回授業をしてもらう予定です。みんな順調に講義できるようになったら、学生の保護者を対象に授業を行います。

また、未熟な考え方が 1 つあります。来年、家庭保健プロジェクトを頼りに、男性リプロダクティブ・ヘルス科を導入したいです。これで、よりよく男性にサービスを提供できるし、業務の開拓にもつながります。この考え方は適切であるか、ぜひともご指導いただきたいと思います。

添付　幼児健康教育の年少組・年中組・年長組教案
　　保護者向け健康教育　虫歯と腸管寄生虫の予防
　　敬具！

姜勤

2013 年 5 月 26 日　日曜日

家庭保健プロジェクトデータ統計・分析研修での心得

5 月 21～23 日、曽都家庭保健プロジェクトデータ統計・分析研修と家庭保健現場サービス視察活動の評価会は、曽都計画出産サービスセンターで開催された。データ統計・分析および家庭保健現場サービス活動の方々は、会議に参加したスタッフに考え方、ヒントと基準を提供し、今後の業務展開に対し強い指導的意義がある。会議後、今後の計画と活動に効果的に活用できるように、私たちは活動の全過程を大ざっぱに整理・帰納した。

21 日に、データ統計・分析研修は、曽都区計画出産サービスセンター4 階の会議室で行われた。元国家人口計画出産国際合作司の宋氷処長、国家人口計画出産委員会科学研究所の姜暁梅助理研究員、日中家庭保健プロジェクト日本側チーフアドバイザーの家保英隆氏、日中家庭保健プロジェクト日本側専門家の藤本美智子氏、湖北省人口計画出産委員会科技処の李輝処長、湖北地域プロジェクト曽都区・安陸市・京山県の家庭保健スタッフ、湖北省随州市疾病コントロールセンター、曽都区計画出産局、曽都区衛生局、曽都区南郊社区サービスセンターのスタッフら 27 名が研修に参加した。日本側専門家の家保英隆氏は、データ統計・分析の専門知識を教えるとともに宿題を出し、統計数値を利用できるようみんなに求め、EXCEL 計算を通じて必要な結果を取得する方法を現場で見せてくれた。

22 日に、曽都区計画出産局、同区家庭保健センターによって行われた「万店鎮計画出産奨励支援・特別支援対象家庭保健総合サービス活動」を見学した。みんな興味津々に健康教育知識講座、アンケート調査、健診、健康相談などのフローと現場を見学した。参加者の年齢が高く体調が弱いことを配慮し、活動の中で総調整役、連絡役、調整員などが設置された。参加者の年齢が最大 80 歳に達した。98 名の対象者が所定フローに従い順次に所定のサービスを受けた。

23 日、活動分析会が曽都区計画出産サービスセンター4 階で行われた。討論の上、待つエリア、アンケート調査、健診、プライベートなど種類別のエリアの設置が配慮され、みんな活動に非常に尽力し、企画もかなり入念にできたことに合意した。チーム別総括も非常にうまく行われ、計画が比較的よく実施された。アンケート・テストの必要性が高く、アンケート調査の結果を効果的に活用するために、アンケート設計に連続性が必要で、質問が論理的でなければならない。現地状況および軽症・重症に応じて種類別管理が実施された。健康教育の目的は何だろう、どうやって実施するかを考える必要がある。対象者の生活や健康上の習慣、さらに今後彼らの行為をどうやって指導するかを把握する必要がある。

今回の活動について、次のとおりまとめた。一つ目は、今後の家庭保健実践の中で、私たちが評価・アドバイスの吸収に努力し、評価内容を全面的に理解し、アンケート内容を作ってテストを行い、できる限り内容と表現をより巧妙かつ分かりやすくする。二つ目は、今回のサービス内容、条件、フローについての結果分析を行い、前日研修で習ったデータ統計・分析方法を使って今回の活動で収集した関連データを 1 回処理し、解析してみる。三つ目は、今日指導者、専門家による評価の考え方に基づいて次のプロジェクト活動計画を制定し、情報フィードバックの科学性を高め、絶えずプロジェクト専門チームのサービ

ス力をアップし、科学性・標準性に合う心温まるサービスを参加者に提供し、曽都区での家庭保健サービスの新しい特徴付けを通じて指導者と専門家の皆様を安心させる。今回の活動の体得、収穫および不足、そして専門家の評価によって、みんなは考え方をはっきりと整理し、視野を広げた。

2013 年 6 月 8 日　土曜日

万店鎮計画出産奨励支援・特別支援対象

訪問家庭保健総合サービス

2013 年 6 月 6 日に、曽都区家庭保健センターが万店鎮計画出産サービスセンターと共同で、5 月 22 日に開催された「万店鎮計画出産奨励支援・特別支援対象家庭保健総合サービス活動」現場に出席できなかった対象者に対し訪問サービスを実施した。

スタッフが対象者の家に着くと、高齢者たちは皆感動した。「今一年中、自分の子供は私たちを見に来る時間がないのに、政府はあなたたちを派遣して健診をしてくれて、関心を払ってくれて、本当にいいね」とある老人は話した。当日、私と汪静さんは一部の対象者の家に入って状況を把握したが、いろいろと深く考えさせられた。現在、農村の老人は、健康上のニーズが非常に多く、注目・関心が欠かせない人とことが本当に多すぎる。計画出産、家庭保健スタッフとして、力に限りがあると感じた。家庭保健業務に関する大きな政策上の保証ができる前に、幹部による重視のもとで、全力で推進し、できる限り業務をきっちりと多く細かくやるしかない。それに、サービスに対するニーズの分析を行い、より繊細かつ具体的で、ターゲットを絞って特別活動プロジェクトと内容を制定し、目的を明確にしてから行動し、人々に恩恵を与える必要がある。

私たちの中であるスタッフは計画出産奨励支援対象者を訪問した後、次の感想を書いた。「6 月 6 日に、私たちの家庭保健活動スタッフがサービス現場に到着した。高齢者たちが政府から派遣されたサービススタッフであることを知った時、彼女らのすでに濁った眼差しから微かな光が見えた。私たちを一刻も早く家まで案内したい気持ちでよろよろとした急いだ足取り、彼女らの顔に浮かぶ真心を込めた純朴な笑顔、懸命に働いたため少しせむしとなった背中、そして別れる時の残り惜しい表情を見て、若い時に中国計画出産政策のために巨大な貢献をした方々に対し、私たちには何ができるかと考えるようになった…」

2013 年 6 月 10 日　日曜日

サービス感想（一）

前日、計画奨励支援・特別支援対象家庭保健総合活動の計画に従い、私たちは一部の対象者の健診結果について訪問・フィードバックを行った。その過程において私たちは常にフィードバックの方法、対象者の受入度、満足度、対象者健康状況の全体的な傾向、今後活動の発展方向、具体的な介入措置などを観察し、常に反省し、概ね次のことを感じた。

1．計画出産奨励支援対象は、今回私たちの実施した家庭訪問活動を高く評価し、喜んで受け入れた。従って、農村高齢者向けの健康宣伝については、「フェースツーフェース」のやり方で実施するのが望ましい。村と家に入って分かりやすく説明するのはベストだ。スタッフとしては、農村を了解・熟知し、対象者の心を知る必要がある。

2．健診結果を分析することで次のことが分かった。農村高齢者は食事構造で脂肪類の摂取が相対的に少なく、肉体労働が相対的に多く、高血圧、高脂血症、高血糖の発症率が都市高齢者および農村中年者に比べて低いが、骨密度が普遍的にやや低い。骨粗鬆症、くる病の発症率が比較的高い原因は、食事構造の中でカルシウム摂取量の過少にあるかもしれない。また、農村高齢者の口腔、目などの健康状況も楽観視できない。従って、今後の農村における家庭保健活動で「高血圧、高脂血症、高血糖」のモニタリングだけでなく、カルシウム補足、口腔衛生、目の保健をも重要な内容とする必要がある。

2013 年 6 月 11 日　火曜日

サービス感想（二）

5 月 22 日に、曽都区家庭保健センターは、万店鎮家庭保健センターで 2013 年度計画出産奨励支援・特別支援対象家庭保健総合サービスモデル活動を実施し、一部の対象者が都合が悪く当日の現地活動に参加できなかった。このため、私たちは 6 月 2～5 日に専門チームを設置して上記対象者に対する訪問サービスを実施させて、その現状を把握し、フェースツーフェースの相談を行った。サービス内容としては、血圧・血脂・血糖測定と健康状況・生活状況の把握が含まれた。上記サービスを提供することで確実にその生活を支援するほか、今後の業務展開にも一次的な資料を提供でき、絶えず業務方法を改善できる。活動において、2 名の高齢者の異なる境遇が、私たちに深い印象を与えた。

1 名の高齢者は劉××と言い、74 歳、聴覚が少し鈍くなり、身動きもスムーズではない。その子供と同じ自然湾に住んでいて遠くないが、劉さんは、迷惑を掛けたくないと思い、一人暮らしをして、子供と一緒に暮らしたくない。私たちが到着した時、劉さんは菜園で野菜を栽培していた。「曽都区計画出産サービスセンターのスタッフです。行動不便で前回無料健診に参加できなかった方のために検査を行います」と言うと、劉さんは非常に感激した。私たちも著しく「家族がきたな」のような雰囲気を感じた。生活・健康状況について詳しく彼女にヒアリングしたとともに、基本的な健康知識、健診サービスを彼女に提供した。劉さんもアンケート調査によく協力してくれた。最初から最後まで劉さんは楽しく笑いながら、絶えず「共産党の政策がいいな。これから健康に気を付けて長生きするよ」と感謝した。その後 1 週間以内に劉さんの娘は、足と目の病気を治療するために劉さんを万店鎮衛生院へ送った。これを見て、私の心が楽しさでいっぱいになった。私たちの業務は、老人生活の質の向上を促した。老人の条件または子供の条件と孝行で、老人の健康改善が可能となり、保証もできた。

もう 1 名の高齢者は楊××と言い、長期にわたった肉体労働と裕福でない生活で、彼女の腰と足に重篤な疾患がある。私たちが訪問した時、彼女は農作業をしていた。当時、彼女の手に傷があって、血が出ていたが、彼女は手当て方法を知らなかった。私たちは速やかに彼女のために止血と消毒処理を行った。楊さんは満面の仕方なさと辛酸で「体の調子がよく悪くなったりするが、子供には診療してくれるほどの経済力がない」、「計画出産政策による奨励支援に大変感謝し、その補助金を一年の基本的な日常生活支出に充てられるが、その他の支出に使う金がない」と話した。私たちが帰ろうとする時、楊さんは残り惜しくい様子で突然泣き出した。これを見て、私も心が痛かった。生活はそのまま続くが、農村では多くの高齢者とその子供が巨額の医療費を払えないため診療を受けられない日々を送っている。昔からの言い習わしで言われるように、「高齢者より子供を優先するしかない」。病気になると、生活の残酷さが露わになる。

2013 年 7 月 26 日　金曜日

家庭保健の現在の問題点および今後の業務について

日中協力家庭保健活動は、随州市曽都区で 3 年間実施された。各級指導者、上級主管機関の正確な指導と日中専門家の指導のもとで、関係機関のご支持とご協力をも得た。曽都区家庭保健スタッフとしての 3 年間の実践で家庭保健の強い社会的ニーズを深く感じているとともに、実際の業務推進上の困難をも切実に感じている。困難を乗り越えるために、速やかに自分自身のサービス力を高めなければならないことを痛感している。

（一）存在している問題点

1．サービス対象者により家庭保健についての認識と参加度が大きく異なる。教育歴、収入、理念による影響を受けて、家庭保健意識の水準にも大差がある。目下、自主的に家庭保健に参加する方は依然として少ない。いいものを食べ、きれいな服を着用し、面白いことをやることこそ幸せな生活であると思っている人は少なくない。健康生活基準についての認識がはっきりせず、物質的追求の歯止めがなく、働きと休みの時間に規律がなく、健康へのダメージを招きながら、「今現在を生きて将来のことを運命に任せよう」との間違った認識をしている人がいる。現在、社会全体として家庭保健を受ける気風がまだない。

2．地域の経済発展、個人の経済収入および個人の消費方向性による影響を受けて、家庭保健資金は保証できていない。農村では、高齢者はサービスを受けたいが、収入がなく、その子供にも経済力がなかったり、または経済力があっても参加意欲がない。都市部では、中・高齢者に需要があるが、システマチックな家庭保健計画がなく、健康意識と保健の先見性がない。

3．制度整備は依然としてサービス対象者を全員カバーするというニーズを満たせていない。全面的な制度整備は依然としてより深く、より強固に推進する必要がある。家庭保健業務は、現世代に功績があり、将来の世代にもメリットを残す偉業だ。家庭保健業務の順調な推進を保証するには、目下「政府が主導し、各機関が協働し、家庭保健センターが実施する」とのパターンで推進するしかない。これらのことについて制度上の支援がなくて、家庭保健センターだけに頼って推進しようとすれば、効果はあげられないだろう。

4．サービスセンターのサービス力をより一層高め、施設とチームづくりを安定して推進する必要がある。一つ目はハード面について、家庭保健センターの個室のレイアウト、設備のバージョンアップ、施設の系統化などがサービス要求を満足てきていない。二つ目はソフト面について、主にサービススタッフの知識備蓄、構造、更新、理念が実際の業務でサービス要求を満足できていない。それにサービススタッフのサービス意識、サービスの質、職業モラル、コミュニケーション力、人文知識はいずれもさらに大きく向上させる必要がある。

5.家庭主要メンバーによる重視度が足りなく、体に不良反応がない限り診療を受けず、感覚に頼る段階に止まっている。一部の家庭の主要メンバーは、「頭が痛いなら頭の診療を受け、足が痛いなら足の診療を受ける」との受動的な考え方に左右され、事前に対応しておく保健意識がなく、家庭保健プランニングがなおさら全くない。労働能力を失った一部の農村高齢者は、病気について自生自滅の状態にある。青少年・幼児については、現在

保護者が多く関心を払っているが、健康と健康行動への注目は、依然として目的性、科学性、系統性が乏しい。

（二）目下の優位性

1．曽都区家庭保健サービスセンターは、3 年プロジェクトを実施することで、標準的なフローを大まか把握し、プロジェクト実施人材を多く育成し、実情にふさわしい調整仕組みを整備している。

2．一連のプロジェクト実施活動を通じて良好な社会的効果を上げ、各級指導者、機関とサービス対象者に認められている。

3．社会、経済の持続的発展に伴い、中青年サービス対象者の知識レベル、健康理念も「人間本位」との時代の要求についていくことが可能となり、健康需要のある対象者が持続的に広がり、家庭保健サービスの将来性がかなり広い。

（三）今後について

1．社会的に見ると、サービス対象者の健康意識向上および健康教育は、社会全体による注目が欠かせず、社会各分野から全面的に活動を推進する必要がある。健診が科学的・標準的・先進的・高信頼性との目標を実現するには、サービス機構の専門業務を社会全体のコンセンサスにして、多くの関係者と協働する必要がある。

2．経済的に見ると、社会保障の順調な推進には、経済力による保証が欠かせない。家庭保健経費は、現段階の中国で依然として政府財政から大きな支援が必要で、今後社会による注目と支援を求める必要がある。

3．制度的に見ると、国家政策、中央・地方財政による支援が欠かせない。サービス対象者の所属社区と機構がどうやって家庭保健業務に協力するかについても制度上の保証が欠かせない。

4．サービスから見ると、サービススタッフの人手とサービス力が不足し、サービス対象者範囲が広くないとの問題の解決にはまだ時間がかかる。研修を通じて問題解決を加速させる必要がある。日中専門家による定期研修は、実施力、密度と知識カバー範囲をさらに強化する必要があり、速やかに先進的かつ系統的な設備を配備し、サービスを提供するための事務条件と流動サービスの条件を改善する必要がある。

5．家庭から見ると、経費支援のある家庭については、計画的に正しい健康教育と相談を実施する必要がある。農村の年を取ったサービス対象者に対し、その家族の健康意識の強化と向上を図り、人文的関心度を強化し、最終的にその健診への参加を実現し、その生活の質を改善する。青少年児童に対し、重点的に健康教育を実施することで、その健康行動の養成を促す。中青年は家庭の中で収入、知識の大黒柱として、上と下をつなげる役割を果たしている。近い将来の重点サービス対象者として健康教育と研修を実施し、そのイニシアティブを引き出す必要がある。

2013 年 8 月 15 日　木曜日

日中家庭保健プロジェクト専門家による随州市曽都区に対する中期評価

8 月 6 日に、日中技術協力家庭保健プロジェクト日本側専門家の鈴木修一、家保英隆氏、中国側専門家チームの汝小美チームリーダーは、湖北省人口計画出産委員会の楊富建副巡視員の同行のもとで、随州市曽都区家庭保健プロジェクトに対する中期評価を行った。

日中専門家と湖北省人口計画出産委員会の幹部は、曽都区の何純潔副区長からプロジェクト実施案、組織整備、学習・研修、活動展開、経費保障、サービス力などを含む曽都区日中家庭保健プロジェクトの進捗状況についての報告を聞き取った。曽都区家庭保健プロジェクトサービス・ステーションの整備は既に一定の規模を有し、プロジェクトの運営仕組みはだいたいできている。プロジェクト活動を安定して推進し、家庭保健サービスは初期的な効果をあげ、プロジェクトは順調に進められている。

鈴木修一氏は安全活動をどうやって実施するか、保護者が参加するか、評価情報をどうやって確認するか、サービス対象者との交流方法などについて詳しく質問し、今後実践活動の中でどうやってサービス対象者を積極的にサービス活動に参加させるかを考えようと家庭保健スタッフに求めた。また、中国が新たに衛生計画出産機関を設置した後、国、省、市の政策面からどうやって協力し合って家庭保健業務の踏み込んだ実施を促進するかなどについて質疑応答が行われた。

家保英隆氏は、次のように考えを示した。曽都区は一貫して積極的にプロジェクト業務を推進してきて、12 のプロジェクトサイトのうち比較的よく推進した。特に健康教育資料の開発、標準化したサービス現場、資料回収およびサービス対象に対する訪問などを非常によくやった。また、健診ではなく、サービス対象者の行動変更を促進することこそが目的であるとの家庭保健理念を掲げた。

汝小美氏は、次のように考えを示した。プロジェクトには 2 年間半が残っている。曽都区の経験を意識的に普及させていき、5 年のプロジェクトが終了した後、国の政策から支援されることを望む。プロジェクトを実施する皆さんは柔軟な心構えを持ち、「予防を最優先する」との主流傾向に適応していく必要がある。今後の業務開拓ではよりよく優位性があり、家庭保健プロジェクトを公共サービス体系の中でより一層主流化・制度化させて政策上の優位性をより一層求める。ポジティブな評価でもネガティブな評価でも私たちの業務にとって原動力であると同時にプレッシャーでもある。

2013 年 9 月 20 日　金曜日

3×3 モードについての考え

どうやって人々に家庭保健を重視させるか。科学知識の普及・宣伝、サービス機構と内容の宣伝は先行して実施する必要がある。

健康教育、健康相談、健診の「最終製品」としては、スタッフが健康行動指導意見、および各種設備で検出した関連データをまとめた総合健診報告書であり、さまざまな正常／異常な身体的徴候、各検査データをまとめたプロファイルである。サービス対象者に対し、1 通または例年の全面的かつ具体的で、専門的かつ分かりやすい健診報告書を活用し、通常比較にて異常な身体的徴候とデータを通じてサービス対象者の健康に影響を与える危険要因を発見し、さらに健康管理・健康促進の意見を提出し、治療を受けるべき疾患を発見し、観測すべき指標を指摘し、サービス対象者の行為パターンを改善し、栄養・運動・食事の健康プランを提出する。これこそ家庭保健の理想の方向性だと思う。

家庭保健サービスセンターは激しい市場競争に直面しているが、人々の健康意識が高まりつつあるため、需要が全面的に増えている。どうやって健康保健サービス体系で立つ瀬を確保し、先手を取るか。機会とチャレンジを前に健全かつ秩序よい持続可能な発展を実現するには、単純な健診から健康管理への転換を遂行しなければならない。

この転換についてはまずサービス機構の機能を補完し、健診の後続サービスを確実に提供する必要がある。国が掲げた「関門の前期段階への移動と重心の下への移動」は、予防を最優先して源から疾患の発生を根絶し、医療費用を削減していくことを呼びかけている。家庭保健サービスは、治療中心から予防中心への意識転換を人々の心に植え付ける必要がある。単純な健診を行うとすれば、サービス機構が患者の病気を検出しても指導とフォローアップを行うものがいない。一方、患者もよく呆然として改善と診療のベストチャンスを失ってしまう。また、サービス機構の機能向上は、健康サービスの質向上をも力強く支える。

次に、単純な健診から健康管理への転換は、家庭保健サービスが経済的プレッシャーから脱出する出口の 1 つである。言うまでもなく、社会、病院健診センターが迅速に成長した主な理由は、健診センターが時勢に沿って生まれ、社会健診機構と病院にとって既に収益獲得と新たな経済成長のポイントとなっている。近い将来、医療、薬品・医療機器と健診は、病院にとって 3 つの最大の収入源となると見込まれている。完全な健診過程は、健康教育、健康相談、健診、健康管理との 4 部分を含む。この 4 部分を全部完成して初めて、健診の全てのメリットを実現することができる。従って、家庭保健センターは、健康教育を中心とする健診前サービスだけではなく、健診で発見できた病気の外来治療、予約フォローアップサービス、定期再検査と転院緑色通路などを含む健診後のサービスをたくさん提供することができる。

慢性病管理は、健康管理の重要な内容である。慢性病管理をどうやって実施するかは、中国家庭保健サービスでの主要課題の 1 つである。2006 年疾病コントロールセンターの報告によると、2000 年までの 10 年間において、肺がん、心・脳血管病、糖尿病など 6 種の慢性病による死亡者数は、総死亡者数の 35.7%を占めた。高血圧、冠状動脈心臓病の

発症率は毎年増えつつあった。高血圧の認知率が僅か 30%、治療標準達成率が 10%未満。大都市で 6 年以内の糖尿病の発症率が 40%上昇した。成人肥満人数は 10 年以内に 97.2%上昇した。肥満による健康への危害は近い将来タバコによる危害を超えると専門家に予測されている。慢性病による生活の質の悪化、直接／間接的経済負担と命の損失は、国民の健康を深刻に脅している。明らかに慢性病に関わる健康管理は任務が重く道が遠い。慢性病に関わる健康教育、健康相談、健診と健康管理に関しては、やれることは多々あるはずだ。

国と個人にメリットがある健康管理サービスは、現段階でサービス対象者に潜在的な需要があるが、サービス対象者と機構の認識はいずれも高くない。多くの健診機構は、理念と施設の限界で高い水準と事実（主観的誤差ではない）でサービス対象者の信頼を得られない。これは非常に残念だ。

従って、宣伝業務は健康管理を実施する上で重点中の重点である。サービスセンターは近く、随州市街地の電子表示スクリーンを活用して宣伝業務を推進する予定だ。これにお金を使うのに値する。

2014 年 7 月 10 日　木曜日

一番美しい家庭保健スタッフ

今日は天気が特別によい。区衛生計画出産機関は、曽都賓館会議センターで「党の群衆路線実践での先進的模範兼一番美しい衛生計画出産スタッフ」先進実績報告会を開いた。全機関の 10 名の同志が実績報告を行った。わがセンターには、汪静さん、呂敏麗さんとの 2 名がある。汪静さんの報告テーマは、「努力して汗をかいて家庭保健のメリットを曽都区民に与える」。主に家庭保健プロジェクト実施中の努力と体得・感想を報告した。呂敏麗さんの報告テーマは、「喜んで計画出産スタッフになり、共同で夢をかなえる」。主に自分が計画出産技術サービスを 23 年提供してきた感想をまとめて紹介した。

朝 7 時 50 分、会場に入ると、すごく元気づけられた。大きな会場は、人がいっぱい座っていた。区共産党委員会、区政府、区人民代表大会、区政治協商会議、全区衛生計画出産機関のトップと中間層幹部が全員揃って 300 人以上出席した。これは衛生計画出産が合併した後の最大規模の会議となった。

8 時に報告会は時間通りに始まった。

汪静さんの報告は素朴で人の心を動かした。彼女は、私たちが家庭保健プロジェクトを実施する中での辛労とかいた汗、取得した成績と喜びを逐一報告した。きれいな言葉や大げさな動作がなく、素朴かつ真摯で人の心を動かした。プロジェクトの責任者として、私は彼女に、自分に、私たちのチームに、そして私たちの努力と実績に深く感動した。汪静さんが報告していた時、会場を見回った。前列のトップらは皆真剣に耳を傾けた。会場内のほとんどの人は真剣に耳を傾け、ひそひそ話したり、出たり入ったりする人がいなかった。以前私たちがプロジェクトを実施した時、よく衛生機関と協働したが、彼らの中にはプロジェクトを知る人が少ない。汪静さんは皆にプロジェクトを了解していただくために、より詳しく紹介した。その狙いは、より一層注目を集め、プロジェクトをよりよく実施し、人々のために確実に奉仕することだ。

呂敏麗さんの報告も非常によく、人の心を動かした。

報告会が終わった後、何店衛生院、洛陽衛生院と複数の社区衛生サービスセンターの主任は私に家庭保健プロジェクトの関連状況を質問した。私は 1 つずつ回答し、プロジェクトへの注目度が高まったなと感じた。非常にうれしい。今後のプロジェクト発展への自信が強くなった。親愛なる同志達よ、一緒に頑張ろう。

2014 年 8 月 15 日　金曜日

全区衛生計画出産機関

日中技術協力家庭保健プロジェクト研修

区衛生計画出産局の業務手配に従い、午後私たちはセンター4 階の会議室で全区衛生計画出産機関・日中技術協力家庭保健プロジェクト研修を行った。先週、局から通知を受けた後、私は二日間を掛けて講義を準備したとともに、夜の時間を削って自分にとって最初の PPT（マルチメディアコースウェア）を作った。初めて衛生機関の方々を対象に授業した。授業効果を保証するために、わざわざ南郊瓜園学校の周先生にコースウェアの修正を頼んだ。周先生と午後 16 時 30 分から夜 23 時 40 分まで修正を行い、本当に疲れた。コースウェアを修正した後、1 回授業を演習し、周先生に賞賛された。

午後 15 時前に、研修対象者がほぼ揃った。皆私たちのプロジェクト活動を支援しているようで、私の自信に繋がった。15 時に授業を始めた。4 年近くプロジェクトを実施してきて、このプロジェクトを熟知している。講義の内容と私たちの業務の実情を踏まえて 2 時間近く、スムーズに説明した。みんな、興味津津に受講した。

研修が終わった後、私たちはセンター内部食堂で簡単な食事を 2 卓用意し、出席者を接待した。食事中にみなさんからの評価を言葉を耳にしました。互いにプロジェクト活動の進捗について熱く討論した。数名の担当院長は、「姜主任、あなたの命令さえあれば、私たちは無条件に協力する。このプロジェクトを公共サービスプロジェクトと融合して補足・補完し合い、確実に国民に恩恵を享受してもらうようにすべきだ」と発言した。これらの発言を聞いて、私たちの努力が無駄ではなかったと感じた。プロジェクト業務への自信がより一層強くなった。5 年の周期が終わった後、プロジェクトが恒久的で持続的な業務として曽都区に根差してたくましく成長することを望む。

2015 年 1 月 31 日　土曜日

家庭保健活動参加で得たもの

家庭保健業務は、曽都区で 5 年近く展開した。プロジェクトは最終段階に入った。多くのサービス対象者の健康のために、人々のよりよい生活への期待を満たすために実施したプロジェクトとして、衛生・計画出産の合併、計画出産技術サービス内容の拡大（婦人幼児保健機能が新規追加）に伴い、プロジェクト業務は新たな段階と水準に達した。

ここ 5 年以来、私たちプロジェクト専門チームの業務は、各級機関の幹部と関連職能機関の関心と支援の下で、日中専門家と汝副司長の指導のもとで、数だけでなく、質的にも新たなブレークスルーを果たし、範囲をも大きく広げた。中国の方々の健康意識を高め、需要を呼び起こす必要があるが、種を既に蒔いたため、今後揺るぎなく育成と関心に力を入れる。

細かく見れば、私たちのチームは莫大な収穫を取得した。

1．国際社会の先進的な理念と一体化し、系統性と専門性のやや大きなブレークスルーを達成し、家庭保健活動に参加したスタッフの視野がより一層広くなり、新しいものを受け入れる自信がより強くなった。

2．プロジェクトを実施する中で、プロジェクト専門チームスタッフは、プロジェクトの過程を把握できるとともに、目標を明晰に達成できた。これは非常にありがたい。

3．顕著な人材育成効果。プロジェクト実施中に、絶えず国家級の研修があり、日中専門家、衛生計画出産委員会国合司と汝副司長からのプレッシャー伝導で、私たちはプレッシャーを感じたが、これらのプレッシャーは私たちの原動力にもなった。計画書、評価報告書、コミュニケーションテクニック、活動案企画、環境レイアウトなど様々な要素を繰り返して勘案することで、専門チームの力を鍛えて高めた。杜華麗さん、汪静さん、呂敏麗さんはいずれもプロジェクト専門チームの傑出した代表である。特に杜華麗さんは、2014 年に誇らしい成績を取得した。随州市婦人幼児健康技能コンテスト一等賞、湖北省婦人幼児健康技能コンテスト個人山東省をゲットし、湖北省総労組から「湖北省女性従業員功績達成モデル」との称号を授与された。

2015 年 2 月 26 日　木曜日

区衛生計画出産局指導者が家庭保健センターで調査研究

今日は新年の 2 日目で、区衛生計画出産局の劉東軍局長と閻明高副局長は午前 9 時わがセンターで調査研究の指導を行った。

招集されたセンター管理者座談会では、2015 年度センター業務構想を簡潔に報告した。一つ目は、計画出産サービスの 8 つの機能、妊娠前無料健診、結婚前無料医学検査、日中家庭保健プロジェクトの日常化との四つの日常化を維持する。二つ目は、不妊不育症転院センター、婦人児童保健センターサービス水準との質的な飛躍を実現した。三つ目は、医療安全、医療スタッフ安全、消防安全との三つの安全を確保した。

これらは、全てトップの責任者に評価されている。劉東軍は、家庭保健業務について次のことを求めた。

1．日中家庭保健プロジェクトは、最初から最後まで全力で努力する。プロジェクトの最終年度だから、どうでもよいと思ってはいけない。

2．経費保障は問題ない。業務量が多ければ、増やすこともできる。

3．家庭保健業務は病気の治療ではなく、何もやっていないじゃないかと思われがちだからこそ、業務を確実に実施して、検査や審査に耐えられるようにサービス対象者に確実にメリットを与える必要がある。

4．サービスの質を確保する。中核として優れたサービスを提供し、村へのサービス時間を確保し、積極的に計画出産弁公室と農村共産党委員会と連絡を取る。・

閻明高副局長は、新しい意識を持って細かいところから改善していくことを求めた。婦人幼児の視点から問題を考えて、経済的精算をして、確実にエリア別に行き届いたサービスを提供し、綿密に連絡を取る必要がある。実績のあるものを抜擢する。

新年において、私たちは関連政策と社会の需要に応じて曽都区婦人幼児保健計画出産サービスセンターが発展していく着力点、融合点と出口を見つけ出すとともに、新しい取組みで新しい内容を開拓し、新しい管理対策を実施し、新しい気風を見せる自信と能力がある。

重慶北碚

2012 年 11 月 27 日　火曜日

仲間教育で一緒に歩こう

今日、思春期健康教育の「仲間教育で一緒に歩こう」活動は、西南大学の南区病院で行われた。今回の活動は、思春期の安全な性行為とエイズ予防法、エイズおよびエイズ患者との正しい接し方を宣伝することによって、社会の調和を促進し、温かい社会環境を作り出すことを目指している。

午前 9 時 30 分に、会場は人でいっぱいになった。50 名の大学一年生は今回の活動に参加した。温かい会場は人々をリラックスさせながら、心が温まった。司会者の親切な前置きに伴い、活動は始まった。活動に参加した学生たちは、明るく自己紹介をした。全ての参加者は 5 グループに分かれたとともに、自分の所属グループの命名およびテーマ設定を行った。チーターチーム、イーグルチームなど特徴的な名称が付けられた。司会者は彼らに仲間教育の意義を紹介し、平等で自由に楽しく交流するプラットフォームであることを伝えた。

最初の活動は知識 Q&A だった。各チームは、質問を 1 つ抽選し、3 分以内に討論して答えを出す。学生たちは幅広い知識を持っていて難問とされる質問はなかった。質問には、思春期安全性行為、エイズ予防治療知識などが含まれた。その目的は、ゲームを通じてエイズ、性病を学生たちに知ってもらい、安全意識を強化し、自分を守る力を高めさせることにある。

二番目の活動は、面白いボディパフォーマンスであった。各チームは、2 つの四字熟語か、2 文の詩で構成された 1 つのテーマを抽選した。質問を抽選した学生たちは、そのボディパフォーマンスで内容を表現し、その他のメンバーに回答させる。この活動は、あまりの難しさで一部の学生がどうしても答えられなかった。一方、この面白いゲームで学生たちは、交流は言葉でけでなく、さまざまな方法があることが分かった。また、チーム・メンバー間の息の合い方と協力もよくなった。

三番目の活動では、司会者は「コンドームをどうやって正しく使うか」と多くの学生にとって恥ずかしい問題を説明した。これは思春期にある学生たちにとって非常に敏感で欠かせない知識だ。これについての無知は、自分にも他人にも最大の傷を与えうる。

最後の活動はロールプレーだった。全ての学生たちは、「自分がエイズ患者だったら、他人に教えるか」との話題について討論した。学生たちの意見がまとまらなかったが、一部の問題についての考え方に合意した。即ち、他人に傷を付けてはならない。教えるか、教えないかは、個人の態度と決定に従う。この活動を通じて、学生たちは、深くエイズ患者の心に入り、その立場にたって考え、エイズ患者との交流方法、エイズ患者によりよく思いやりを届ける方法が分かった。

今回の仲間教育活動は、12 月 1 日の「エイズの日」活動のために礎を築いた。エイズは恐ろしい病気であり、悪魔のように次から次へと命を呑み込みつつある。だからこそ、彼らは若い世代として、なおさら自分の知識を広げ、最も根本的な源から自分を守り、病気の広がりを予防すべきだ。また、エイズに苦しまれる人々に対し、私たちは支援の手を

伸び出し、すこしずつ思いやりを届けることで一緒に温かい世界を作ろう。私たちは仲間だから、一緒に歩こう。

2013 年 4 月 22 日 火曜日

百歳老人健康咀嚼体操と健康体操授業の感想

今日はわが鎮北泉村が中・高齢者健康教育「百歳老人健康咀嚼体操」、「百歳老人健康体操」授業を実施する日だ。私とサービス・ステーションの同僚たちは早く目的地に着いた。

天気が非常によかった。最近、雨が全然降らない。道路が乾燥していて、参加しにくる高齢者たちの外出は便利だろう。会議室に入って見ると、学習に参加する高齢者は少なくない。会議室は約 70 名の参加者でいっぱいになった。積極的だな！活動前に、私たちは参加者数や時間通りに来るかなどを心配した。現場の状況を見ると、心配無用だなと思った。

今日の活動では、司会者を務めたため、多くの人の前で立って少し緊張した。マイクを持って皆に元気よく挨拶し、活動のテーマ、内容を説明したとともに、参加者らを励ました。村委員会の方はディスクの試用を手伝い、カメラマンはビデオカメラの準備をしていた。

「皆で一緒にやりましょう。ゆっくりと正しい動きをして、誰の動きが一番いいのかを見てみましょう」と会議室の講壇に立って率先して動画を見て動き、皆も真剣に動いた。一部の高齢者は体が柔軟でなく、体操の動きを決まった位置にするため、力を使いすぎて関節が痛くなって「痛い、痛い」と叫びながら、積極的に参加した。同僚は、そばで動きの不備やミスを是正した。活動現場は、全体的に健康のために交流する雰囲気が漂い、予想より結果がよかった。「この部分は少し疲れるが、皆で頑張ろう！」とみんなを励ます中で、体操は全部終わった。私は全身少し汗をかいた。一部のおじいさんは服を脱いだ。「この体操は簡単そうだが、やると疲れるよね」と一部のおばあさんは互いに冗談を言ってた。「大丈夫ですか」とそばのおばあさんに聞くと、そのおばあさんは「よく広場ダンスを踊るから、体操なんか全然問題ない。体操が好きだよ」と自分満々に答えた。

積極的に参加した皆を見て、非常にうれしかった。彼らは自分の健康に本当に注目し、自分に健康指導が必要だと認める勇気もある。彼らを正しく指導し手伝う人がいれば、その生活はよりよくなるだろう。

2014 年 10 月 15 日　水曜日

思春期性健康教育をいかに展開するか

自分が健康教育を何回実施したかもう覚えられないが、今回の「任務」のような不安、緊張と胸騒ぎを感じたことがなかった。学校の健康教育を担当する教師らを対象に授業することは、怖い！テーマについても定めにくい。「思春期性健康教育」っていったいどうやって実施するか。

戸惑っても不安でもこの任務を達成しなければならない。急務として自分の考えを整理し、健康教育の準備に着手する。一つ目は、区中小学校衛生保健所へ学校健康教育の担当教師たちの基本的状況および保健所が今回の教育を実施した後の目標を把握した。二つ目は、学校 5～9 年の健康教育テキストの内容などを理解し勉強した。三つ目は、訪問または電話で健康教育の担当教師たち（10 名）のニーズを把握した。四つ目は、異なる年齢層の子供たち（15 名）のニーズを把握した。五つ目は、性健康教育に関わる文章を勉強した。

中小学校衛生保健所へ行って、保健所の和梅所長と健康教育課の危誼課長は親切に接待してくれた。目的を説明すると、彼女らは非常に「驚いて」、「感動」した！「あなたは教育対象者の基本的状況および教育実施後の期待目標を積極的に把握しにくる最初の先生です」と彼女らの言葉は印象的だった。彼女らは、5～9 年の健康教育テキストを提供してくれて、彼女らが健康教育の担当教師向けに実施した教育講座（「回虫症予防」、「目を守り、近眼を予防する」、「歯が生え替わる大学問」、「運動して健康になる」、「傾聴を学ぼう」、「脊柱異常弯曲の予防」、「エイズ予防」、「慢性病予防知識」、「校医の位置付け」など）、そして北碚区中小学校の健康教育の担当教師たちの基本的状況を紹介してくれた。ほとんどの学校で健康教育は、学校の体育教師や校医が担当し、医学学歴を持つ者が極めて少ない。また、十数名の健康教育の担当教師の連絡先を提供してくれた。衛生保健所との交流を通じて、次のことが分かった。わが区で中小学校思春期性健康は基本的に浅い性生理学の説明に止まっており、思春期性健康教育の実施方法について教師たちも悩んでいる。最も肝心なのは、説明の「適度」をどうやって判断するか分からない。それに、これらの教師たちは、自分の医学知識水準も限られている。これは、今回研修を開催する理由の 1 つとなった。

学校の学年別の健康教育テキストを調査してみた。実は性健康に関わる大量の知識と情報がカバーされている。これらの知識は、学生たちを対象に健康教育を実施する教師たちにとって浅いかもしれない。ほとんど生物学の視点から性生理、性心理の説明に止まり、性的役割、性的生殖、性的モラルなどへの言及が少ない。単純に性生理学知識と性生活能力・性選択能力および性的モラル・倫理観念とを結び合わせることは、今後性健康教育の努力する方向であるかもしれない。

11 名の健康教育の担当教師たちと連絡を取って、性健康教育について概ね 3 種の態度に別れる。一番目は優柔不断型。どうやって話題を適度に進めるか分からず、教室での討論にふさわしくないと考えられている。討論が深すぎると、学生を「悪い子」にしてしまうとの心配がある。二番目は、どうでもよい型。この話題を話してもよいが、彼らは授業

の用意をしなくてもよいから、どうでもよい。三番目は、支援型。性教育の展開に賛成している。性教育は必要であり、1 日も早く実施したほうがよい。高校 1 年に実施しないと、遅くなって多くの問題が生じると考えられている。全体的に見ると、性教育の実施については、賛成者が不賛成者より多い。

教師たちのお手伝いで、異なる年齢層の 18 名の子供と連絡を取って、その性健康教育についての考えを調べた。性に言及すると、子供たちはほとんど生理学の問題を思いつき、心理やモラル上の問題を思いつかない。それに、性生理学については、男性は女性より多く知っている。男性はインターネット、雑誌、ビデオ、同性間の話し合いなどを通じて性知識を勉強している。当然、その中に不健全なものもある。一方、女性は、比較的に恥ずかしがり屋である上、伝統的な教育による縛りで、性知識に触れる機会が非常に少ない。最後に、性知識の把握度合いには大差がある。一部の学生は、必要不可欠な生理学保健知識も知らない。その逆の学生もいる。ほとんどの学生は、「性教育」が必要だと認めている。

半月の入念な準備と「苦痛」を経て、「思春期性健康教育をいかに展開するか」のコースウェア、思春期性健康教育序言、思春期性健康教育知識講座の関連内容検討と体得を作成した。衛生保健所保健教育課の教師たちと再度交流したとともに、一部修正した。今回の健康教育はよい効果を収めるよう切に望む。

期待している。

2014 年 12 月 6 日　土曜日

最低補助金受給家庭の中・高齢者向けの無料健診サービス

今日、区家庭保健センター医務チームは、わが鎮の一部の最低補助金受給家庭の中・高齢者に無料の健診サービスを提供した。活動は、熱く歓迎された。

活動実施中に、すごく感動的なことが私の頭に浮かび、今になっても忘れられない。中心村の一世帯、夫 57 歳、妻 57 歳、精神疾患・知的障害。検査当日、その夫は病気を患った妻を連れてきて検査を受けさせた。心電図検査を受けた時、その妻は突然怖くなって「ヤヤ」と叫んだ。私は急遽彼女を慰めにいったが、彼女の怖がる様子を見て悲しくなった。彼女は心電図検査を 1 度も受けたことがないかと思った。私とご主人の細心な慰めと世話のもとで、彼女は順調に検査を受けた。彼女の状況が特別なので、以降の検査では、私とご主人はずっとそばにいた。各項目の検査が終わった後に、私はご主人に彼女の生活や食事習慣などを聞いたとともに、彼女の習慣に応じて保健アドバイスを提出した。その夫婦が帰った時の満足そうな笑顔を見て、達成感が沸いた同時に責任の重さを感じた。末端の現状についてもいろいろ考えた。その現状とは、1. 末端の医療条件が限られている。2. 保健意識が弱い。3. 不良な生活習慣が多い。

経済と社会の発展に伴い、人々の生活レベルが顕著にアップし、医療条件も大きく改善されたが、末端で生活難に陥った人々の診療条件は依然として限られている。これは、末端民衆の経済的条件、衛生常識、医療意識と緊密な関係がある。たまに 1 回実施される無料健診は、その人たちにとって焼け石に水に過ぎない。真の意味でその人たちの役に立つのは、基本的な保健知識をより多く伝えることだ。「病気がない時に予防し、病気になると早く治療する」ことを徹底して、より多くの医療常識と予防治療常識を学んでこそ、「合理的に食事を取り、適度に運動し、タバコと酒を止め、心理的バランスを維持する」との健康によいライフスタイルの重要性を知ることができ、それに自分の不良な生活習慣と病気予防治療意識を改めることができる。

これらの医療保健知識、健康によいライフスタイルをどうやってその人たちに身に付けさせるかを考えると、この仕事は、任務が重く道がまだ遠い。特にこのような障害者については、どうやってその生活の質を向上させるか、どうやって家庭保健サービスを実施するか。その家族たちが互いに支え合って、理解し合って、教育し合って、監督し合うことができるようにすることは、家庭保健プロジェクトでの重要な仕事であり、長期にわたって揺るぎないサービス理念である。

2015 年 2 月 14 日　土曜日

無料診察サービス

今朝、私は家庭保健センターの数名の同僚と三聖鎮石壩村に無料診察サービスを提供しに行った。わくわくして重い荷物を背負って車に乗って目的地へ直行した。農村の道に揺られながら同僚たちと話したり笑ったりして、道路両辺の鳥のさえずりと花の香りを観賞し、80 分後の石壩の方々へのサービス提供を楽しみにした。

車が止まると、私たちは車から薬箱、簡易型健診設備（（体重計、血圧計、聴診器と脂肪検査計、血糖計など）　および宣伝資料などを下ろした。現地政府は、既にテーブルや椅子を用意していた。私たちは「北碚区家庭保健センター」の横断幕を掲げた。私たちが薬箱や宣伝資料などをきちんと置く前に、多くの住民が囲んできた。検査口で並んで検査を待つ住民もいれば、相談のところで質問をする住民もいた。焦っていたから、その番でなくても質問してくる高齢者も少なくなかった。それでサービス現場は人の声で騒々しかった。相談を担当する医師は、誰の質問に回答すべきか分からなくなった。それで、きちんと並ばせて順次に相談しようと求めた。

年を取った 1 名のおばあさんは、最初に私の前に座った。彼女は私の手をしっかりと握り、「先生、詳しく診てください」と何度も言ってから、手を胸元に当て、「やや早く歩くと息苦しくなり痛くなる」などの症状を話した。それから、手を頭に当て「よく目眩、頭痛およびその他の病気による痛みがある」と話した。その話しを基に、私は彼女の血糖と血圧を測定した。結果として 2 つの指標とも高かった。既往歴を聞いたら、高血圧と糖尿病を患っていることと、断続的に薬を服用していることが分かった。彼女の検査結果と自分の大まかな診断を基に、その症状の原因を 1 つずつ根気よく説明したとともに、合理的な治療案と日常生活での関連注意事項（例えば、塩、動物脂肪やデザートの摂取を少なめに、野菜と果物を多めに、適度に運動し、楽しい気分を維持し、興奮を回避するなど）を伝えた。また、時々衛生院へ血圧や血糖など各指標の検査を受けること、高血圧は一生薬を服用する必要があり、中断があってはいけないことは、彼女にとって全て非常に重要だ。おばあさんは、それを聞いて私の手を握って頷いたと同時に、焦って「この病気は深刻か、治せるか」と聞いた。「全て生活習慣病であり、深刻ではないが、疎かにしてはいけない。いい生活習慣と治療を維持する必要がある。維持すれば、悪化しないよ」と自信満々に彼女を励ました。私の話を聞いて、おばあさんは眉が緩み、顔に笑顔が浮かび上がり、「先生、今日の仕事が終わってから、うちで食事をしようか。家では昨日春節用豚を殺したばかりで、うまいものが多いよ」としゃべった。話しながら、その家の位置を指さした。

本当に親切で純朴だ。私は「勤務給食があるから、大丈夫です。次回暇があればぜひ診察を受けてください」と話した。これで彼女はやっと帰ろうとした。数歩も歩かないうちにまた振り向いて笑った。家族のようになった。

その時、私の心境が非常に複雑だ。自分の限られる医学知識で住民にサービスを提供することは、このように尊重される。それはうれしいが、限られる医学知識でもっと全面的に需要を満たせないため、恥ずかしくとも思った。医学については絶えず勉強し、持続的

に成長・更新していく学科である。持続的に自分の理論と操作スキルを高め、新技術を身に付けなければ、社会の発展と国民のニーズの変化についていけないことが徐々に分かった。

今日、診察・相談しにきた住民が非常に多かった。同僚たちと忙しかったが、やりがいがあった。住民は、本当に注目すべき対象者である。私たちの医療資源と健康教育はより多く僻地へ普及させる必要がある。これでこそ全員健康の目標を達成できる。

活動は 12 時過ぎまで続けた。住民たちが続々と満足・感謝の気持ちもって帰った。住民たちの離れた時の後ろ姿を見て、私たちは少し疲れたが、すごくうれしくて誇らしさを感じた。

2015 年 3 月 6 日　金曜日

「子宮頸癌、乳腺癌」スクリーニングプロジェクトの感想

今日、明るい日差しに照らされて、私は複雑な心境で中国婦人発展基金会により開催された「子宮頸癌、乳腺癌」スクリーニング重病救助の寄付式に参加した。衛生と計画出産が合併する環境下で、当該プロジェクトは、北碚区「婦人連合委員会」と「北碚区婦人幼児保健計画出産サービスセンター」（旧北碚区リプロダクティブ・ヘルスセンターと旧北碚区婦人幼児保健院）から大きく支援されてきた。寄付式後に、私は、婦人幼児保健計画出産サービスセンターで母親健康急行列車、超早期子宮頸癌スクリーニング、ＡＴＰ無痛治療、ドゥーラ分娩、個人栄養分析など 5 つの婦人サービス項目が実施されていることが分かった。今年「子宮頸癌、乳腺癌」スクリーニングを実施して以来、総 9657 名検査した。そのうち、陽性が 138 名、前癌病変（CIN-Ⅱ）が 26 名、深刻な前癌病変および癌が 12 名（CIN-Ⅲおよび子宮頸癌）の確実な診断ができた。今回寄付を受けたのは、子宮頸癌および癌前病変と確実に診断された 4 名の患者。1 人当たり 5000 元の救助基金が寄付された。これは、彼女およびその家庭にとって間違いなく「雪中に炭を送る」ようなことだ。

寄付式後の交流で、私は李さんという患者を知った。今年 38 歳、数名の患者の中で症状が一番深刻で、一番若いが、確実に子宮頸癌と診断された。この情報を知った時、自分の耳が信じられないほどだった。この若さでこんな病気になるなんて、すごく落ち込んだ。その後、家庭保健センターの医務スタッフの慰めで、彼女は徐々に影から脱し、そして「必ず医師の指導のもとで積極的に治療に協力し、正しく人生に向き合う」と示した。この時、寄付式に参加する時に心境が複雑だった原因が分かった。この病気になると、誰でも気分が悪くなり、患者の家庭にとっても衝撃となる。幸いなのは、このような病気は早期に発見することができれば、手術で治療でき、術後の生存率も高い。また、国も彼女らに支援の手を差し伸べている。従って、このような有意義な活動を実施することは、人々にとって欠かせない救いの雨となる。

健康は、人間が全面的に成長していく礎である。なお、私たちが実施している家庭保健プロジェクトは、「三種類の人々」に対し予防保健を最優先する原則を貫き、プロジェクトを積極的に実施することによって、出産適齢期の婦人に対する早期発見、早期診断、早期治療を実現し、病気による心身の健康への危害を軽減し、婦人の生存率と生活の質を向上させることができる。

重慶栄昌

2014 年 3 月 10 日　月曜日

帝王切開率を減らし、経膣分娩を促進

～命の誕生を見守る

初春、月曜日の朝、忙しい産婦人科。産婦人科の廖大輝副主任医師は、全科医師を率いて病室巡回検査を行う。

7 号ベッドの妊婦劉麗麗は、医師を見るやいなや「先生、お腹が痛い。帝王切開をしてください」と話した。

「なぜ帝王切開を受けたいか。」廖大輝主任は、妊婦の妊娠期間検査ハンドブックを詳しく確認しながら、愛想よく尋ねた。

妊婦劉麗麗は、緊張そうに廖大輝主任を見て、真剣にその話を漏れなく聞いた。

廖大輝主任は詳しく妊婦の資料を見た後、「あなたの妊娠期間中の状況に異常がなく、併発症もない。もう 1 回出産前検査を行おうか」と優しく話した。

劉麗麗は小さな声で「検査はもういいよ。手術を受けたい」と揺るぎなく話した。廖大輝主任も優しく揺るぎなく「本当に軽く検査するだけです。どんな状況か見てみよう。」と聞いた。劉麗麗は考えてから、その夫の説得もあってやっと同意した。検査の結果がよかった。劉麗麗は経膣分娩の条件、良好な産道条件、適切な胎児体重が揃った。しかし、彼女が帝王切開を選んだ最も重要な理由は、心理的要因であった。

廖大輝主任は肝心な問題を見抜いて、劉麗麗およびその夫と十分にコミュニケーションを取り、分かりやすく経膣分娩の過程、帝王切開の弊害を説明した。劉麗麗が分娩の痛みを極端に怖がる状況について、重点的に病院で実施している分娩鎮痛プロジェクトを紹介した。

1 時間近くのコミュニケーションを通じて、劉麗麗はやっと経膣分娩にすることに同意した。妻が考え方を変えたのを見て、劉麗麗の夫は特にうれしかった。

静かな深夜、出産待ち室、分娩室は明るかった。

最初の陣痛を経て、劉麗麗は病室から出産待ち室へ入り、出産を持つ。慣れていない出産待ち室の環境およびその他の出産待ち妊婦の痛みを見て、彼女は痛みの感じが強くなり、辛うじてできた勇気が半分消えた。助産師の劉芳はそばで「もうすぐママになるから、頑張ってね！」と励ました。助産師の励ましを聞いて、劉麗麗は、昼間彼女のために検査をした医師と看護婦さんの励ましを思い出した。この時、手術を求めるのはさすがに言えないと思った。助産師の劉芳は真剣に検査した後、「劉さんはそんなに早くないから、ボールに座って運動しましょう」と話した。夫と助産師による手伝いで、劉麗麗は出産待ち室の環境に慣れるようになり、出産前の運動を適度に行った。

しかし、時間が経つにつれ、出産前の大きな痛みが生じた。劉麗麗は苦しい表情で夫を掴んで崩れそうに「速く、手術を受けたい。手術を受けたい」と力を出し切って叫んだ。この時、夫の説得と助産師の励ましはまったく無効になった。痛みと恐怖は、劉麗麗の心

を占めた。助産師の劉芳は、検査後に「今でも異常がないので、分娩鎮痛を選べるよ」と注意した。

「そうだね。余りの痛みでこれを忘れた。分娩鎮痛を受けたい」と劉麗麗は広い海の中で灯台が見つかったような感じになった。

すると、麻酔医の張廷桓は出産待ち室に入った。分娩鎮痛を実施し始めた後、麻酔科の医師が呼ばれるといつでも病院に駆けつける。深夜残業は日常茶飯事になった。張廷桓医師は麻酔医として産婦人科の唯一の男性医師である。彼は痛みを敏感に感じる。「患者さんは痛いと言ったらきっと痛いよ。私たちの仕事は、患者が安全かつ快適に痛みを乗り越えられるようにすること。手術も分娩も同じだ」」とよく言っている。

張廷桓医師の熟練した麻酔注射が成功し、初回注射した後、劉麗麗は痛みの半減を明らかに感じた。分娩鎮痛作業は、注射が 1 回だけではない。最も重要なのは、麻酔後の安全だ。これには、麻酔医による全過程のモニタリングが欠かせない。その作業量は、1 回の帝王切開手術より多い。1 回の帝王切開に必要なモニタリング時間が多くても 1 時間に過ぎないのに対して、経膣分娩の鎮痛が少なくても 2、3 時間かかり、最長 6、7 時間かかる。

分娩鎮痛で痛みが消えたと同時に、妊婦の分娩への恐怖も消えた。ベッドに横たわる劉麗麗はよく休憩し、叫びを止め、助産師の励ましで自信が再びよみがえってきました。

出産を待っていたその他の妊婦は、自分の目でこの奇妙な変化を見た。痛みで崩れそうになった女は、分娩鎮痛で今静かにベッドに横たわり、医師、助産師によく協力して自分の赤ちゃんを迎えようとしている。家族と妊婦がともに「分娩鎮痛を受けたい！」と言う。

空に光が微かに見えた時、「ワァワァ」との泣き声に伴い、劉麗麗の赤ちゃんは誕生した。体重 3000g の綺麗な女の子で、健康で明るい。産室外へ情報が伝わると、皆喜びの声をあげた。看護婦が産衣の中の乳児を抱いて劉麗麗のそばに置くと、そのピンク色の柔らかい赤ちゃんを見て劉麗麗の熱い涙が目に溢れた。しばらくしたら病室へ戻って子供と親密に接し、ママとしての義務を果たして抱いたり母乳したりできることを考えると、彼女は無限の幸せに包まれた。帝王切開を選んだら、出産後の二日間は首だけを動かして子供を見る以外、何もできないだろう。

そばで依然として忙しい医師、看護婦、助産師、麻酔医を見て、劉麗麗は最高の幸せと疲れに囲まれて、非常に眠たくなった。助産師の劉芳は、彼女の血圧を測定し、「疲れたでしょう。よく休みましょう」と話した。その声は相変わらず優しい。劉麗麗は助産師の手を握って「ありがとう、ありがとうございました」とささやいた。朝の光が産室にみなぎり、命の海で保護役を務める灯台のようだった。

2014 年 4 月 24 日　木曜日

中小学校喫煙率調査

喫煙は発育・成長中の青少年の健康への危害が非常に大きく、骨格発育、神経系、呼吸系および生殖器系に対しいずれもある程度の影響を与える。青少年時期は各系統と器官の発育がまだ完全でないため、機能が不健全で、抵抗力が弱く、成人より喫煙の危害が大きい。

中小学生喫煙率を把握するために、2014 年 4 月 21～22 日、私たちは栄昌県盤竜中学校と棠香小学校でそれぞれ 1000 名の中小学生に対し喫煙状況を調査した。調査結果によると、男性喫煙率は 2.8%、前年同期に比べて 1.2 ポイント下がった。女性喫煙率は 0%、前年同期に比べて 0.6 ポイント下がった。中小学生喫煙率は 1.4%、前年同期に比べて 0.9 ポイント下がった。わが県の喫煙規制知識宣伝業務が一定の効果を得たことを示した。

子供が未成年のうちに、保護者と教師は、子供の健康に関心を払い、その不良行為を制止し、その健全な成長を誘導する責任を負う。次のことが研究で証明された。10 歳以下の子供は普遍的にタバコが嫌いで、タバコがきつくて臭いと思っている。11～13 歳の子供はタバコに対する好奇心が生じて試したくなる。15 歳後は喫煙を大人になるシンボルだとみなす。これで分かるように、11～15 歳は、中小学生が喫煙が好きになる危険年齢である。中国でも「喫煙規制は青少年から」との政策が制定された。青少年喫煙率を引き下げることは、今後成人の喫煙率を引き下げることを意味する。

2014 年 6 月 28 日　土曜日

「生活に調和をもたらし、健康な栄昌人になろう」

健康巡回講演活動

「生活に調和をもたらし、健康な栄昌人になろう」を全面的に提唱し、ヘルスリテラシー普及業務を効果的に推進するために、栄昌県は 2014 年 3 月～6 月に、一連の健康巡回講演活動を実施した。今回の巡回講演活動は、主に安富街道、双河街道、昌元街道、広順街道、峰高街道で実施した。重慶市喫煙規制協会会員の楊智慧副主任医師および県疾病コントロールセンター慢性病予防治療専門家の舒強さんがそれぞれ講演した。活動のテーマが「薬の合理的使用」、「タバコ規制」、「慢性病の予防・治療」との 3 点を巡って健康教育宣伝活動を実施した。テーマ別講座を通じて、宣伝パネルを設置し、宣伝用チラシや絵などを配布する方法で社区の住民、政府機関の幹部、中学生に「薬の合理的利用、タバコの危害や慢性病の予防・治療」などの健康知識と健康に有益な基本的スキルを伝えた。今回の活動は、参加者数が 1225 名、宣伝資料を計 8 種 8215 部配布した。効果評価結果によると、民衆による今回の巡回講演活動に対する全体的な満足度が 94.5 点に達し、予期効果を達成した。

今回の活動で大きな効果をあげられたのは、緻密に活動に関する業務を行ったからである。一つ目は、県レベルの優秀な講師を 19 名選定し、栄昌県健康巡回専門家チームを発足した。二つ目は、鎮・街道の巡回講演鎮長および党工作委員会の高度な重視を得た。活動参加者や巡回講演活動場所など関連事項の積極的な手配で、今回の健康巡回講演の順調な実施が確保された。三つ目は、市民が喜んで受け入れる方法を採用し、健康教育活動に参加するようにより多くの市民に対して働きかけ、確実で有効に健康教育業務を推進し、市民のヘルスリテラシー水準を絶えず向上させることができた。

2014 年 10 月 13 日　月曜日

家庭主婦の高血圧の予防・治療の素晴らしい方法

李歓は普通の家庭主婦であると同時に、峰高街道からの高血圧予防治療ボランティア宣伝員である。

2012 年 5 月に、街道の社区衛生サービスセンターが家庭主婦を主要対象とする個人向けの高血圧予防治療健康教育活動を実施することを知って、彼女は積極的に応募し、最初の「家庭高血圧予防治療ボランティア宣伝員」になったとともに、社区衛生サービスセンターと参加誓約書を締結した。積極的に高血圧予防治療知識講座に参加するよう家庭主婦に求めるとともに、調理時に油、塩を少なめにし、毎月の油、塩の使用量を確実に記録すると同時に、医師に協力して家庭内の高血圧患者の管理を強化し、不良な生活習慣をなくすよう高血圧患者に督促する。

それから、彼女は積極的に社区衛生サービスセンターが開催する高血圧予防治療知識講座に参加し、高血圧予防治療に関する知識とスキルを勉強し、減塩少油グッズを受領した。勉強を通じて、彼女は、塩の過量摂取が血圧上昇を引き起こす重要な要因であることが分かった。家に帰ってから、彼女は学んだ知識とスキルを日常生活に活用するようになった。まず、食習慣から変えた。調理時に常に塩制限匙を使うとともに、醤油、味の素など調味料の使用量をできる限り減らしたと同時に、毎日の塩使用量を確実に記録し、一人当たり塩摂取量を算出した。次に、健康行動を変えた。毎日晩御飯後に、彼女は、姑と広場で皆と一緒に広場ダンスに参加して運動した。さらに、社区衛生サービスセンターがその姑のために健康プロファイルを整備して高血圧規範化管理対象に取り入れた。毎週、彼女は姑に付き添って管理医師のところへ血圧を測定し、毎日規律正しく薬を飲むように姑に督促するとともに、定期的に症状の情報を管理医師にフィードバックした。

2 年以上参加し続けて、彼女一家の塩使用量は、初期の一人当たり 14.5ｇから 8.6ｇへ減らした。姑の血圧降下薬も本来の毎日 3 回から 2 回へ減らした。その血圧は、ほとんど正常範囲以内に維持できている。現在、姑は「調理時に塩を少なめにして、健康にいい」とよく他人に忠告する。この個人向け健康教育を受けた後、彼女は、合理的な食事構造および良好な運動習慣を継続して初めて、科学的な健康の道を歩くことができると思うようになった。

現在、彼女は、家庭メンバーの健康指導を確実に行うほか、高血圧予防治療の素晴らしい方法を「調理で塩を少なめに、運動を続け、定期的に血圧を測定し、体が強くなる」との韻文に編成して近所の方々に宣伝している。彼女の長期にわたった忠告を受けて、隣りの王というおばあさんも変わった。王さんは、20 年以上糖尿病を患っている患者として、食事構造を変えることで、血糖値が本来の 12.5ｍｏｌ／1 から 8.6ｍｏｌ／1 へ下がり、糖尿病の症状も顕著に改善できた。王さんは、彼女の手を握って「ありがとう。政府による私たち慢性病患者への関心に感謝する。こんなに多くの人と金を投入して、私たちに恩恵をもたらした」とうれしくて言った。

2015 年 2 月 5 日　木曜日

婦人科の「子宮頸癌、乳腺癌」スクリーニング

～女性の健康を守る傘

子宮筋腫があると伝えた時、彼女のプレッシャーを明らかに感じた。「私は健診を受けたことがなく、閉経後に健診を受ける意識もない。自分の体が上部だと思って、以前に自分に子宮筋腫があることを発見したことがない」と患者は健診結果を知ると、私にそう述べた。

これは家庭保健プロジェクト「子宮頸癌、乳腺癌」スクリーニングを実施した時のシーンだった。彼女の超音波測定結果によると、子宮筋腫のサイズが 6.0mm×5.8mmとなっている。私との交流では、彼女は心配そうに見えた。何を心配しているかと聞いたら、彼女は、「一つは経済的プレッシャーです。家の経済的事情がよくないから、治療の機会をあきらめる可能性がある。もう一つは心理的プレッシャーだ。突然病気になったことを知って、病気に対する恐怖心がある」と答えた。このような状況だと、私たちにできることは多くない。彼女のような事例はよくある。その心理的プレッシャーを緩めるために、私は絶えず彼女とコミュニケーションを取った。一つ目は、病気に関わる説明をした。二つ目は、上級病院へ行って再検査を受け、婦人科の臨床医師に相談し、手術にするか保守的治療にするか医師の指導に従うよう彼女に提案した。三つ目は今彼女が医療保険に加入しているので、関係病院で手術を受ければほとんどの手術費用が保険会社から給付され、自分の出費が一部だけ。

私の説明を聞いて、彼女の最初子宮筋腫があると診断された時の緊張感が徐々に消えた。顔に落ち着きが見えた。帰る時、「先生、ありがとう。さようなら、ありがとう」と何回も頷いた。

2015 年 2 月 14 日　土曜日

新婚夫婦健診

今日は 2 月 14 日、バレンタインデーだ。慣例として多くの若者は今日に結婚届を提出する。私たちは早く事務所に到着し、忙しい 1 日を始めた。

9 時 3 分に、1 枚のピンクの健診カードは、赤い服の女性から接待事務所の謝先生の手に渡された。「私たちは今日結婚届を提出するので、結婚前検査を受けに来た。結婚祝いのあめをどうぞ」と多くのあめがテーブルに置かれた。「おめでとう。あめは 2 つもらうわ。いいことはね、重なるからな」と謝先生は祝いを述べながら、その「賄賂」を受け取った。次に、謝先生は素早くカード上の情報を PC システムに入力しながら、「今日は、県家庭保健センターに来ていただき、簡単な健診だけではなく、出産期間中の生理的および心理的保健指導をも紹介する。当然、何か健康上のその他のニーズがあればお医者さんに言ってください。先生たちはお二人のニーズに応じて指導するから」とそのカップルに話した。それから、謝先生は、県家庭保健センターが印刷した宣伝資料「妊娠予定の夫婦および新婚夫婦への手紙」を 1 部渡し、「ここに来ているから、子供を産むだろう。後で検査する時、医師は健康で頭のいい赤ちゃんを産み、育てる関連知識も紹介するよ」と話した。このカップルは、新婚健診フローに従い健診を受けた。0 型の新婦は、「長時間しゃがんで突然立ち上がるとめまいするが、貧血ではないだろう」などについて医師に相談し、初めて風疹ウィルス IgG 抗体測定が何なのかを聞いて、妊娠予定の半年前にタバコを止めるなど健康保健知識を明確に把握した。

昼頃、赤い服の女性およびその夫は、謝先生の事務室に戻って、健診表を劉先生の机に置き、絶えず劉先生に感謝した。劉先生は、それを止めて「5 営業日後にここに来て報告書を取ってください。これは『母乳育児マニュアル』、『よい妊娠カウントダウン』の資料で、持ち帰って読んでください。何が問題があったらいつでも聞いてくださいね。また、わが県の家庭保健センターは、あなたたちに出産期間中健康保健と妊娠期間のその他のサービスをも提供するので、いつでも相談に来て。私たちの名刺です。ここに来るのが不便なら電話でもいい。または鎮家庭保健センターでもよい」と劉先生は喉がすでにからからだが、長い行列を見て、自分がとても幸せだと思った。

2015 年 2 月 28 日　土曜日

栄昌県婦人幼児保健院での出産後訪問

出産後健診および心理保健指導を確実に実施し、会陰部切り口感染、乳腺炎と出産後鬱病などを速やかに発見・治療し、赤ちゃんを正しく看護するように母親を指導するために、私たちは当病院で出産した昌元鎮在住の産婦を対象に無料家庭訪問を実施した。2 月に、私たち婦人幼児保健院は、出産後婦人を 7 名、赤ちゃんを 7 名訪問した。

今日午後も家庭訪問の時間であり、2 名の産婦およびその赤ちゃんを訪問した。訪問の手順は次の通り。①照合：産婦分娩日、住所と電話番号を照合する。②所定期間以内に（退院後 3～7 日）産婦および赤ちゃんの家庭訪問を行う。異常がある場合、訪問回数を増やすか、または入院して診療を受けるよう促す。③産婦と赤ちゃんが出産後の 30 日以内に分娩病院に戻って、または社区衛生サービスセンターでＢ型肝炎ワクチン注射および健診を受けるよう督促する。産婦が出産後の 42 日目に分娩病院に戻ってまたは現地衛生院、社区衛生サービスセンターで検査を受けるとともに赤ちゃんを児童保健系統に移転するよう督促する。④巡回検査スタッフは、産婦と赤ちゃんを訪問する度に、「重慶市妊産婦保健ハンドブック」に産婦と赤ちゃんの状況を記入する。

訪問先に到着した後、私たちは自分の身分、訪問目的を説明した後、手を洗ってから検査する。まず、赤ちゃんを検査し、次に母親の検査をする。「一に見る、二に聞く、三に聴く、四に検査、五に指導」などの方法を採用し、入念に産婦、赤ちゃんおよび生活環境についての指導を与える。

「一に見る」とは、「重慶市妊産婦保健ハンドブック」に記載された妊娠期間、出産時の一次的資料を見て、危険状況があるか、出産後の何日目かを確認する。休養環境が清潔・静か・快適であるか、温度が 24～26℃であるか、換気がよいかを見て確認する。特に夏の空調室では外部との温度差が 7℃を超えないことが望ましい。産婦と赤ちゃんの掛け布団は適切であるか。産婦の通常の状況、精神的状態、気分がいいか、顔から貧血があるかを見て確認する。

「二に聞く」とは、日常生活、食事、睡眠、大小便および通常の状況を聞くとともに、サービス編の内容に基づいて産婦および赤ちゃんの関連内容などを尋ねる。

「三に聴く」とは、産婦およびその家族からの関連質問を聴いて回答する。

「四に検査」とは、訪問編の内容および要求に基づいて産婦の体温・血圧を測定し、乳房に赤い腫れや固まりがあるか、乳首に裂傷があるか、乳汁量の状況、子宮底部の高さが正常か、会陰部や腹部傷口の回復状況、赤い腫れと分泌物の有無、悪露の色・量が正常か、異常な臭いの有無などを検査する。

「五に指導」とは、赤ちゃんを撫でるよう産婦およびその家族を指導するほか、産褥期の衛生保健知識、母乳養育知識、バランスよい食事（合理的栄養）知識、避妊知識、心理調整知識、体形回復知識などについて指導する。

2015 年 3 月 4 日　水曜日

高齢者の正規健診を受けるとの意識を高める

昨日午後、私の事務所に 65 歳の特別な患者がやってきた。検査報告書を手にとって、入ると「先生、見てくれないか。私の肝臓検査結果がどうなのか」と焦って聞いた。検査結果に異常が認められず、肝臓のエコーが均質になっていると回答した。

「もう 1 回詳しく検査してくれないか。先週町で検査を受けた時、その医者さんは、私の呼吸が臭くて肝癌になっている恐れがあると言った。兄は既に肝癌で死んだの。自分の肝臓を心配している」と悲しい表情が彼女の顔に浮かんだ。

私は彼女を近寄らせて、微かにその口臭が匂う。町の検査って何だと彼女に聞いたら、家代々に伝えられている特別な処方があると自称する草薬医者による検査であることが分かった。「あなたの口臭はぜんぜんきつくない。臨床診断にさえ使えない。しばらくしてから再検査を受けてもよい。そして健診は必ず正規の医療機関で受けてください。道端の詐欺師の話を信じないでください。彼らは年を取った人が一番好きだけど。また、肝癌は遺伝する病気ではなく、他人の欺きを簡単に信じないでください」と彼女に言った。

彼女はこれを聞くと、うれしくなり「年を取っているから、夫も数年前に他界した。息子が一人いるが、ほとんど家にいない。何をやっているかも分からないの。三十歳以上になっても、結婚できていない。最近つくづく思うの。私が死んでしまったら、息子はどうなるだろう」と話した。

おばあさんがしゃべりだしたのを見て、彼女が私に心を許したことが分かった。だが、話題がずれてしまい、他の患者が待っているので、「おばあさんは孫がほしいな。安心してください。自分の健康に気を付けるだけでよい。正規の医療機関で保健サービスを受けて、自分の体を大切にし、お息子さんも来年かわいい孫を連れてあなたに面倒を見させるかもしれない」と慰めた。

2015 年 3 月 10 日　水曜日

「婦人の日」おめでとう

～「出産適齢期の婦人の健康を守る」

今日、県婦人連合会と提携して「婦人の日」を祝う活動として、「出産適齢期の婦人の健康を守る」をテーマに保健サービス活動を実施した。

朝に、車で安富街道計画出産弁公室へ行って、県・鎮・村の 3 級のスタッフ 18 名を 6 グループに分けて行動させた。

金色に輝いたすがすがしい香りがする漫山のカリフラワーとぶんぶんと羽音をたてる蜂。私たちは、道路沿いの家庭を訪問した。同村の会計はまず 40 歳程度の男性に対し「楊さん、アヒルに給食しているのか。家にいる大人を全員ここに集めよう。計画出産弁公室の幹部が健康知識を教えるから」と挨拶した。楊さんは、計画出産弁公室との言葉を聞いた時、無愛想になったが、健康知識と聞くと、表情が変わり、それが何を意味しているのかがわからないが、彼は家族集めに行った。

「婦人の日に男性を集めて何をするの」と私は聞いた。県内から来た張先生は、「何も知らないな。婦人への関心を呼びかける活動には、必ず男性が参加しなければならない。男性がとても重要だ。私の説明をきちんと聞いてね」と笑った。

「みなさん、こんにちは。県リプロダクティブ・ヘルスセンターの張です。今日、私たち計画出産機関と県婦人連合会がここに来て、みなさんのために家庭保健健康宣伝活動を実施する…」張先生は話し始めると止まらない。楊さんの家族に対し出産適齢期の男女リプロダクティブ・ヘルスやよくある病気の予防・治療、性的安全などの関連知識を説明し、「エイズ、梅毒、B 型肝炎予防宣伝ハンドブック」および避妊薬・器具を 1 セット配布した。楊さんの奥さんは、張先生が休憩する時、「先生、子宮腫瘤は何なのか。治せるか」と聞いた。「子宮腫瘤は具体的な状況に応じて判断しなければならない。良性なら早く発見すれば心配無用で治せる。それに現代の医学技術の発展に伴い、一部の癌も完全に治せる。おっしゃった状況については、精確な医学検査が必要だ。県級以上の医療機関で再検査を受けたほうがいい」と張先生は回答した。

私たちが帰る時、楊さんは張先生から名刺をもらって、手を振りながら感謝した。

半日の行程が終わった。一部の対象世帯に対する説明時間が長すぎたため、訪問済み対象者が目標対象者の 2／3 未満。私が嘆いたところ、張先生は私を見抜いたように「慣れればいいのよ」と言った。