



先端機器と減塩と

白井正夫 元朝日新聞編集委員

「まあ、家にきて見てもらえばわかるから。ああしろ、こうしろと言われても、老人はすぐできないでしょう。うるさいんだから……」

ひと昔ほどではないにしても、豪雪地で知られる福島県耶麻郡西会津町。周りの田んぼはすっかり雪原になった集落の集會場で、輪投げ遊びをするお年寄りたちから話を聞いているうちに、秦礼子さん(70歳)の家に行く羽目になった。「うるさい」のは町が各家庭に配った在宅健康管理システム「う・ら・ら」である。

居間の大型テレビのわきに小さなボックスがあった。コードでつながった血圧測定の手首にまき、スイッチを押したら、ボックスからささく音声がでてきた。

「血圧の測定ですか」「ボタンがまだ押されていません」「記録はどうですか」「しばらくお待ちください」「心電図測定をしますか」

礼子さんはそのたびにボタンを操作し、腕帯を外したり、心電図測定の端末コードのクリップを指につけたりと結構忙しい。「毎日毎日こんなに、神経質にならなくてもいいのに」とつぶやきがでてくる。

■ 家から健康データ発信 ■ 西会津町の400戸

西会津町は1994年11月、全国自治体では初めて在宅健康管理システムを

導入した。このシステムは、町保健センターにあるホストコンピュータと家庭の端末器が情報通信回線で結ばれている。住民が自宅で毎日健康チェックする測定データ(血圧、脈拍、心電図、体重、体温)が毎朝、センターに送信される。

センターでは2台のディスプレイに送信データの氏名、各種測定数値がびっしり並び、保健婦が定時、定時にデータを読んで精査して利用者の健康状態を読みとっていくが、見ていても大変さがわかる。数値の異変がわかれば医師の助言を受けて手がうてる。例えば、家で寝たきりのお年寄りに変調があれば、訪問入浴サービスを見合わせるなど福祉サービス面にも生かすことができる。

町内の全世帯は約3000戸、住民約9700人。まずNTTの加入電話回線を使った端末機300台(1台で4人まで利用可)でスタートした。さらに97年に町直営の西会津ケーブルテレビ局(CATV)が開局したのを機に、双方向機能をもつCATV回線を利用した100台を増設し、家庭に置かれる端末器は合計400台になった。

電話回線器で1台30万円、CATV回線器で35万円の端末器は町が全額負担している。利用者の負担は送信する時の電話使用料金だけ。電話回線利用者は午前8時半までにデータを送り、CATV利用者は回線が双方向性なので

いつでも、都合のいい時に送れる。肝心の利用状況はというと、「日常利用されているのは300台ほどで、残念ながら残りは眠っている」(町保健センターの話)という。それでも98年は1年間で、送信データから変調が見つかった人が10人もおり、早期発見の効果を発揮している。

いち早く「在宅健康管理システム」を導入したのは、西会津町ならではの訳があった。成人病につながる雪国特有の生活習慣という難題に直面していたのだ。

■ 生活習慣見直し ■ 百歳への挑戦

飯豊山をおおぐ新潟県境の町は「しょっぱい漬物と脳卒中」の町、「あまり長生きできない」町として知られていた。1985年(83年~87年の標準化死亡比)の統計をみると、脳血管疾患による死亡は全国平均の1.7倍、福島県の1.2倍もあった。当時の平均寿命は県内90市町村の中で、男性73.1歳で88位、女性80.0歳で69位と低い方だった。

山口博統町長(現在4期目)が「町の人だって長生きしたいし、老後は安心して暮らせるようにしたい」と長寿の町づくりを宣言したのは93年だった。掲げたスローガンはすばり「百歳への挑戦」。

町の健康状態をきちんと把握するため当時、琉球大医学部教授だった松崎俊久氏(元東京都老人総合研究所長、現参院議員)らに疫学調査、栄養調査を頼んだ。その結果、「脳卒中による死亡が多い」「悪性新生物(特に胃がん)による死亡が多い」「骨粗鬆症が多く、腰曲がり、ひざ関節変形などで寝たきりになりやすい」の3点が明らかになった。その理由として塩分摂取量が多いのに、逆に蛋白質が足りないという長年偏った食生活の影響と、豪雪地で冬場は運動不足になってしまうことが指摘された。

塩分摂取量は1日10g以下が望ましいのに、町の場合、低い見積もりでも男性13.8g、女性13.3gと高かった。10g以下だったのは男性21%、女性26%だけ。90年の国民栄養調査の全

国平均が12.5g、東北地方平均が13.5g、さらに全国農家平均が13.0gだから、減塩の徹底指導が必要になっていった。

西会津町は「減塩」を柱にした食生活改善運動を展開するとともに、在宅健康管理システムなどを使ったトータルケアづくりを試みる。まず「人」の体制を整えた。健康管理システムの毎日のデータ精査だけでも保健婦の仕事は増えるので、3人だったのを5人に増やした。また、学校給食関係とは別に保健センター所属の管理栄養士2人を採用した。同規模町村では珍しいことだ。

さらに地域のリーダーとして町委嘱の食生活改善推進員制度をつくった。「ショッカイさん」と呼ばれる推進員は食生活の専門的な勉強を60時間受講した主婦から募り、18人でスタートした(現在106人)。ショッカイさんの初仕事は、しょっぱいみそ汁退治。各家庭から提出してもらい塩分測定をした。長年の「ペロ(舌)メーター」で濃くなっていたみそ汁は、「塩分が濃い」「やや濃い」が80%も占めていた。「あそこの家は測定日は薄めている」などの井戸端談義はかしましいが、最近では、「薄い」が60%と良い方に逆転してきた。

「百歳への挑戦」に向けて行政側が着々と手を打つ中で、町の施策によって町民の健康意識改革も進んだ。山口町長は「端末器が家にあれば、地域にショッカイさんがいれば、町民が日ごろの健康を意識する。食生活の改善は生活習慣の改善だから、意識改革がないとすぐ元の木阿弥になってしまう」と話した。

住民の考え変えた 長寿の沖縄体験

町民の意識改革を大きく前進させたのが「長寿の沖縄に学ぶ」体験旅行だった。松崎氏が「長寿の地の食生活や生活習慣を町民に体験してもらった方がわかりやすい」と提言して、93年に町老人クラブの会員15人が日本一の長寿村として知られる沖縄県大宜味村を訪ねた。昨年まで約100人のお年寄りが「長寿村の生活」を体験してきたが、雪国の生活と比べてのカルチャーショックは



血圧・脈拍・心電図の測定値が家からCATV回線で保健センターに送られる=福島県西会津町で

大きかった。

「107歳のばあさんが、庭にでできたハブをハエ取りでボタンとたたくんだ」「じいさん、ばあさんが腰を伸ばして畑仕事するのは当たり前。うちの町では、ジイ様はこたつで丸くなってるのに」「豚肉と野菜を炒めた沖縄料理は薄味でまずかったな。でもこれが健康のもとだと言うしな」

疫学調査でも指摘された会津に多い「腰曲がり」老人。町では農作業や山林作業で働いた熟年みたいに思われていた。しかし、大宜味村で背筋伸ばして働く百歳老人を目の当たりにして、実は食生活が原因と知り、町の年寄りにはショックを受ける。

ショッカイさんも97年から宮古島の平良市との交流を始め、これまでに約70人が訪ねた。そして、沖縄の食卓メニューを町に持ち帰った。

沖縄では豚肉の年間消費量は1人当たり14kgで全国平均より2kg多いほど豚肉をよく食べる。炒め物料理「チャンプルー」に代表されるように、動物性蛋白をきちんと取り、さらにコンブ類、緑黄野菜も組み合わせた食卓はバランスの良さがすばらしい。しかも西会津の人が「まずい」と顔をしかめたほど塩分は控えめだ。宮古島から帰ったショッカイさんは栄養士と二人三脚で、減

塩食や豚肉をまずゆがいて脂を落としてから調理する肉料理などを広めていった。

雪国の町が「百歳への挑戦」を宣言して7年がたった。さて、効果のほどは？ 寿命は伸びたのだろうか。結論を急ぐと、最近の平均寿命統計がでないのではわからないのだ。しかし、いろいろな面で健康の芽は確かに育ってきている。

例えば、脳血管疾患による死亡がわかりやすい。95年までの5年間平均では、全国比で男性1.3倍、女性1.2倍と10年前と比べ大幅に下がった。また、町の国民健康保険で加入者が支払う国保税も92年には約6万7000円と福島県平均より高かったのに、3回の引き下げで現在約5万円と逆に安くなった。健康が医療費を引き下げているからだ。

先端をいく「健康管理システム」とひと昔前に各地ではやったがもう忘れられた「減塩運動」。西会津町はこの2つをうまく組み合わせ、健康の町づくりが試みられている。そして町は次の大きな目標を掲げた。「保健婦を現在の5人体制から10人に増やす」というのだ。人口が1万人に届かない町としては、異例の多さだ。実現することを期待したい。