



出前講座報告書

平成31年3月20日 いわき市総合保健福祉センター

循環器疾患の1次から3次予防 ～心不全パンデミックに備える～

今回の出前講座では、長者2丁目かおりやま内科の遠藤先生をお迎えし、生活習慣病の予防（一次予防）、生活習慣病を原因とした心疾患の発症予防（二次予防）、そして、心疾患の再発予防や、慢性心不全の増悪予防（三次予防）を学びました。日本では、心疾患による死亡率は、悪性新生物について第2位と高率で、心疾患の予防が非常に重要な問題となっています。その予防には日頃の生活から気を付けていく必要があります。高齢者の増加に伴って患者が急激に増加する心不全パンデミックに備えるために保健師ができることは为什么呢。

講義・演習の様子

日本人は食塩感受性の高い人が多いので、逆に言えば減塩を心掛けることの健康効果は増大です。保健指導の際にはできるだけ具体的にアドバイスすることが肝心のようです。

近年では入院後の死亡は減少していますが、再入院の数は変わりません。そこで心臓リハビリテーションなどの再発予防の取り組みが必要になります。



▲講義と演習により、心疾患とその予防について理解を深めました。

～講師紹介～

長者2丁目かおりやま内科
副院長

遠藤 教子先生



H28年から現職。心疾患の再発予防プログラムとして、心臓リハビリテーションという、非常に効果的な治療があります。病院でのプログラム実践の経験をいかし、現在は診療所を基点とした地域に根差した、介護領域も巻き込んだ新しい形の心臓リハビリ（心疾患予防）の実践に挑戦中です。

心臓リハビリはまだまだ認知度は低いのが現状です。少しでも多くの医療従事者、そして市民の方に伝えていくことが大切と考え、活動しています。

グループワークの様子

グループワークでは、減塩（一次予防）に必要なことは何かや、地域の住民の方々へのアプローチ方法について話し合いました。

減塩に対するイメージや食習慣の変化を促すことは一筋縄ではいかず、アプローチには信頼が大切な要因になっているとの話がありました。



▲ 1次予防について話し合いました。

* アンケート集計結果 参加者は26名、アンケート回収は24名でした。

評価項目	そう思う ¹⁾
研修の資料や進行について	
配布資料は適切だった	92%
時間配分は適切だった	92%
進行は適切だった	96%
講義について	
講義内容が理解できた	96%
講義は今後の保健活動に役立つと思う	92%
学んだことを同僚に伝えたいと思う	92%
話し合いについて	
話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	92%
あなたご自身について	
研修を受ける前よりも、保健活動に対する自信が増したと思う	50%
研修を受ける前よりも、健康に関して住民と話し合う自信が増したと思う	58%

* 参加者の声 * (一部抜粋)

「グループワークが学びの機会になりました。」
「とても聞きやすく勉強になりました。」

* 復習ポイント *

- ・ 高血圧と塩分
- ・ 急性心不全と慢性心不全
- ・ 心臓リハビリテーション



*5段階評価：「1. 全くそう思わない」～「5. 大いにそう思う」の4と5の合計

編集後記

健康のためには減塩が大事だとは前から知っているのに結局何もしてなかったな、と反省の出前講座でした。遠藤先生が、お話の中で、調味料で調整するのは難しいから（みそ汁を1日1杯にするとか）食材でカットしたほうがいいとおっしゃっていて、なるほどと思いました。とりあえず、今晚のみそ汁は控えようと思います。