

患者教育、健康教育、そして働き盛り世代のヘルスプロモーションへ

○福田洋（順天堂大学医学部総合診療科）

1、はじめに

糖尿病や肥満をはじめとした生活習慣病のマネジメントは、医学的診断や治療のみでは限界があり、疾病を抱える本人の意識、行動、そして本人を取り巻く環境が鍵となる。演者は、卒後一貫して生活習慣病をターゲットとした患者教育、健康教育プログラムの開発と実践、評価を行って来た。さらに取り組みは産業医活動を通じて、働き盛り世代の職域ヘルスプロモーションに広がっている。

折しも世界の保健医療政策は、social determinants や健康格差を鑑みた取り組みが必要になりつつある。本稿では自らの患者教育、健康教育、ヘルスプロモーションの取り組みの変遷を振り返り、健康教育・ヘルスプロモーションの課題について考えたい。

2、多職種連携ではじめた患者教育

演者は 1993 年山形大学医学部卒業後、出身地である北海道民医連で内科研修を行った。研修中に複数の中規模病院で糖尿病患者教育プログラムの立ち上げを経験する中で、予防医学への興味を強く持つと同時に、多職種の学際的な連携の必要性を痛感した。患者教育を通じて、患者を中心に医師、看護師、栄養士、薬剤師、検査技師、理学療法士、事務などの関連職種が情報や経験を共有し合い、教育プログラムの開発や運営を行ったことは貴重な原体験となった。

この研修中に初めて参加した学会が第 4 回日本健康教育学会（於順天堂大学）であり、院内新聞に掲載されたリポートには「健康教育から健康学習へ」がキーワードであったと記されている。北海道の病院で行なった糖尿病患者教育プログラムの開発と評価（n=50, 前後比較デザイン）については、1995 年に日本で初めて開催された IUHPE で報告を行った。

1995 年から順天堂大学医学部公衆衛生学教室の大学院生となり、福渡教授、武藤助教授、河盛教授（当時）に師事し、まず埼玉協同病院にて外来糖尿病患者のニーズアセスメントを行なった（n=1100, 記述調査, 1997）。その結果、2 週間の教育入院より短期で負担の少ない患者教育ニーズが明らかとなり、軽症糖尿病患者向けに 2 泊 3 日 + 6 ヶ月間の通

信教育による患者教育プログラムを開発し評価を行った（n=52, RCT, 1999）。自己目標設定型で 6 ヶ月間のフォローアップを含み、特定保健指導の先駆けとも言えるプログラムであった。患者教育における多職種協同の意義をさらに実感するとともに、初めての RCT に大変苦労した研究となった。介入群でライフスタイルや体重、GTT にて有意な改善を認め、医師になった当初からの「患者教育に意味はあるのか？」という研究疑問に一定の答えを得た。

3、より広い対象の健康教育へ

上京後は健診業務などを通じ、いかに多くの人が病院に受診していないか現実を知るようになった。同時に関心は糖尿病という単一の疾病から、肥満、高血圧、脂質異常症等を含む生活習慣病全般へと広がり、病院に来る前の段階での予防の可能性に興味を持つようになった。通信教育によるダイエットプログラムの評価（n=74, 準実験デザイン, 1998）、健診事後指導ツール Health Management21 の開発（2001）その評価（n=327, 準実験デザイン, 2003）、内蔵脂肪 CT と通信教育を組み合わせた Diet Support Plan の評価（n=30, 前後比較デザイン, 2006）はいずれも健診事後指導のタイミングで考えられた教育プログラムであった。この研究は、2008 年から始まる特定健診・保健指導の予備的評価（n=17898, 前後比較デザイン, 2009）に継続している。

4、職域のヘルスプロモーションへ

健康教育の実践、研究を進めるほど、個人へのアプローチだけでは限界を感じる様になり、健診医に続いて始めた産業医業務で、働く人の生活、環境を俯瞰することを学び、日本の人口の半分が多くを時間を過ごす職域での働きかけに関心を持つようになった。

職域でのニーズ（n=710, 記述調査, 1999）やその変遷（n=495, 記述調査, 2004）に基づく、ヘルスプロモーション施策の実践と評価（2005）について、現場の保健師と協力しながら行ない、社員食堂や社内外の運動環境の整備、IT プログラムの活用（n=214, 準実験デザイン, 2008）、分煙環境の整備（2010）な

どが、如何に働き盛り世代の健康とライフスタイルに重要であるかを示して来た。また、このような職域現場のヘルスプロモーションの推進には、良好実践（グッドプラクティス）の蓄積が有効であり、そのために、多職種産業保健スタッフの会（さんぽ会）での議論が大いに役立った。会員や参加者への多職種産業保健スタッフのネットワークの有用性を問うアンケート（2002）からは、「他職種の意見」「他事業所の情報が得られる」とする声が最も多く、情報交換、交流への根強いニーズが伺える。多職種や多様性ある職場の経験、エビデンスを共有し、自らの現場のニーズに照らし合わせてヘルスプロモーションを推進することが、より大きな効果に繋がると実感している。

5、健康教育・ヘルスプロモーションの課題

振り返ってみると、働き盛り世代をターゲットとして、そのニーズに基づき生活習慣病の患者教育、健康教育、ヘルスプロモーション活動を開発・実践し評価することが、今日までの自分の業務であり、今後もライフワークにしたいと考えている。

働き盛り世代の健康を取り巻く状況は、高齢化、高負荷化、格差拡大など日本社会の現状の影響を受けますます困難を増している。患者教育や健康教育は、その技術をさらに研ぎすませるとともに、単なる情報伝達にとどまらず、対象のヘルスリテラシーを高め、健康な社会を形作る人々を増やすことが求められている。そのために環境への働きかけを含むヘルスプロモーションをさらに推進し、今後の活動について日本健康教育学会、IUHPE（国際健康教育ヘルスプロモーション学会）等で報告を行っていきたい。

謝辞 福渡靖先生、武藤孝司先生はじめ、ご指導頂いた多くの先生方にこの場をかりて厚く御礼申し上げます。

<参考文献>

- ・ 福田洋, 武藤孝司, 福渡靖: 糖尿病患者教育のニーズアセスメント. 日本健康教育学会誌 5 suppl: 116-117, 1997
- ・ 福田洋, 武藤孝司, 福渡靖, 藤原勝子, 金子基子, 大橋祿郎, 宮崎滋, 西村薫子, 香川芳子: 通信教育によるダイエットプログラムの評価. 日本健康教育学会誌 6 suppl: 128-129, 1998
- ・ 福田洋, 武藤孝司, 福渡靖: 健康習慣の定着からみた健診事後指導の効果評価. 日本健康教育学会誌 7suppl: 216-217, 1999
- ・ 福田洋, 武藤孝司: 糖尿病患者向け「食生活チェックシート」の開発とその信頼性・妥当性の評価. 日本健康教育学会

誌 8 suppl: 214-215, 2000

- ・ 福田洋, 武藤孝司: 自己目標設定型健診事後指導ツール「Health Management21」の開発. 日本健康教育学会誌 9 suppl: 152-153, 2001
- ・ 福田洋, 産業保健研究会幹事会: 多職種産業保健スタッフのネットワーク. 日本健康教育学会誌 vol10Suppl, 2002
- ・ 福田洋, 武藤孝司, 高橋敏子, 品川美枝: 自己目標設定型健診事後指導ツール「HealthManagement21」の評価. 日本健康教育学会誌 11 suppl: 74-75, 2003
- ・ 福田洋, 武藤孝司, 横田京子, 田澤美香代: 保健医療情勢の変化が産業保健活動のニーズに及ぼす影響について. 日本健康教育学会誌 12 Suppl: 116-117, 2004
- ・ 福田洋, 武藤孝司: 如何にしてニーズに立脚した産業保健サービスを提供するか? 日本健康教育学会誌 13Suppl: 238-239, 2005
- ・ 福田洋, 武藤孝司: メタボリックシンドロームに対する健康教育～人間ドックでの試み. 日本健康教育学会誌 14 Suppl : 44-45, 2006
- ・ 福田洋, 新居智恵, 春山康夫, 武藤孝司: 職域における IT を活用した生活習慣病予防プログラムのプロセス評価. 日本健康教育学会誌, 15 Suppl : 200-201, 2007
- ・ 福田洋, 新居智恵, 春山康夫, 橋本充代, 西連地利己, 藤井絢子, 武藤孝司, 中出麻紀子, 生山匡, 高橋秀人: 職域における IT を活用した生活習慣病予防プログラムの評価. 日本健康教育学会誌, 16 Suppl : 166-167, 2008.
- ・ 福田洋, 志村真紀子, 佐野喜子: アウトソーシングによる特定保健指導の予備的評価 (第 1 報) ～対象者の概要と行動医学・メタボ関連指標への短期的効果～. 日本健康教育学会誌 17 Suppl : 58, 2009.
- ・ 福田洋, 中村正和: 健康保険組合の喫煙対策実態調査から組織の行動変容を考える. 日本健康教育学会誌 18 Suppl: 117, 2010.
- ・ Fukuda H, Muto T, Kawamori R: Evaluation of a diabetes patient education program consisting of three-day hospitalization and six-month follow-up by telephone counseling for mild type 2 diabetes and IGT. Environ Health and Prev Med4: 122-129, 1999 (学位論文)
- ・ Fukuda H, Muto T, Fukuwatari Y: Development of a diabetes patients education program by a hospital interdisciplinary team. Health Promotion & Education Proceedings of the XVth World Conference of the IUHPE: 323-325, 1995
- ・ Fukuda H, Muto T: EVALUATION OF A NEW DIABETES PATIENT EDUCATION PROGRAM BY RCT. Abstract for XVII World Conference on Health Promotion and Health Education: 264, 2001
- ・ Fukuda H, Haniu T, Muto T: Development and evaluation of a self-goal setting health education tool for post medical checkups counseling at Japanese worksite: Health Management 21. XVIIIth World Conference on Health Promotion and Health Education, Melbourne, 2004
- ・ Fukuda H: Role and Effectiveness of a Non Profit Multidisciplinary Networking Activity at Occupational Health Field by Using Information Technology in Japan. Conference Program: 56, The 19th IUHPE World Conference, Canada, 2007
- ・ Fukuda H, Haniu T, Goto Y, Kimura A, Fujibayashi K, Oka F, Ooike M, Haruyama Y, Muto T: Metabolic Syndrome in Japanese Workplace - Overview of Present Status, Lessons and Learns from Worksite Health Promotion - .The 1st APHPE, Book of Abstracts: 122, Chiba, July, 2009.
- ・ Fukuda H, Haniu T, Yokokawa H, Fujibayashi K, Oka F, Ooike M, Haruyama Y, Muto T: OVERVIEW OF PRESENT STATUS AND PRELIMINARY EVALUATION OF SPECIALIZED HEALTH SCREENING AND GUIDANCE FOR METABOLIC SYNDROME IN JAPAN. 20th IUHPE World Conference on Health Promotion: TP-THU-013, Geneva, July, 2010.