

# パラグアイ共和国の家族保健ユニットにおける健康教育の活動報告

A report of health education activities in a family health unit in the Republic of Paraguay

○濱渦華子

Hanako Hamauzu

シェフィールド大学大学院

Master of Public Health International Development, The University of Sheffield

## 【はじめに】

筆者はパラグアイ共和国の人口約4000人の農村地域にあるA市に位置する「家族保健ユニット」と呼ばれる地域診療所にて、JICA海外協力隊員として健康教育を2019年5月から2020年3月まで実施した。同診療所では基本的に無償で診察・診療処方が提供されているものの、住民は様々な健康問題を抱えていた。現地では肉中心の食生活であり肥満の住民が多く、同診療所の患者記録を調査したところ、高血圧及び糖尿病患者が来院患者の大半を占めていた。しかし薬剤は政府の財政不足により常に不足しており、内服薬によるコントロールが困難な状況であった。妊産婦は妊娠中の栄養や母乳、乳児のケアに関する基本的な知識が不足していた。また、学校での性教育が不十分であることから若年妊娠が例年数名発生し、12歳から19歳までの出産数は7名(2018年)であった。さらに、小学校では手洗いや歯磨きに関して十分な教育が実施されておらず小児の下痢や虫歯が蔓延していた。このことから、地域住民への健康教育活動を通して、住民の健康意識が向上し、住民自身で疾患を予防することができることを目的とした活動を報告する。本報告にあたっては個人が特定されないように配慮した。

## 【方法】

高血圧・糖尿病予防クラブを2ヶ月に1回開催し、住民へ疾患理解や予防法について健康教育を同僚医師や看護師と実施した。食事についてバランスの良い食生活を現地の食材で摂取することができるのか同僚と試行錯誤しながら教育内容を考えた。高血圧患者に対しては自身の血圧の変化を知ってもらい、血圧コントロールの改善を目的とした血圧管理カードを同僚看護師たちと共に作成し患者へ配布した。血圧管理カードには血圧・身長・体重・BMIを記録し統計をとった。来院患者に対し栄養バランスの良い食事や塩分や砂糖の適正量に関する栄養教育クラブを同僚の栄養士により3ヶ月に1回実施した。運動に関しては運動する機会を地域住民へ提供するため週に3回のダンス教室を開催した。妊産婦クラブを3ヶ月おきに実施した。また、地域の高校にて性教育を実施し小中学校において手洗い・歯磨き指導を実施した。同僚による講習会は正面に立って話すだけのことが多かったため参加者が楽しく興味を持って参加できるように、性教育では学生自身に演劇に参加してもらい性感染症や手洗いについては簡単な実験を用いて感染が広がる様子を可視化するなど教材や内容を同僚と話し合い工夫した。

## 【結果】

2019年5月から2021年3月の期間で、計550名の患者と計541名の小中高生に対し健康教育を実施した。高血圧・糖尿病予防クラブは計53名の参加者であった。血圧管理カードは計173枚配布した。同診療所に来院した高血圧・糖尿病患者のうち、約70%が肥満であった。開催したダンス教室は最初に興味のある住民を集めたが参加者は全員女性であった。参加者の中には3ヶ月間で10kgの減量に成功した住民がいた。運動が習慣化したことで食事に気をつけるようになったとの参加者の意見があった。妊産婦クラブには計27名の妊婦が参加した。性教育実施後の生徒へのアンケート結果では、実施内容を「とても理解した」と回答した生徒が65%、「理解した」24%、「少し理解した」4%、無回答7%であった。食事指導を行ったが、現地で購入できる野菜は限られており、習慣的に多量の塩分や砂糖を摂取していたため、食生活を改善することは短期間では困難であった。また、パラグアイには長時間座ってマテ茶と呼ばれるお茶を飲みながら過ごす習慣があり、運動をする習慣がないなど運動実施を阻害する要因があった。

## 【まとめ】

A市では常に薬剤が不足する状態であるため、疾患を予防することが重要だと考え、健康教育に重点をおき活動した。食生活の改善については、限られた入手可能な食品、食習慣や生活習慣など、環境や文化的要因が複雑に交錯し困難だった。より効果的に食生活や運動習慣を改善するための方法を追求し、現地の食生活や習慣を考慮した効果的な疾患予防策やヘルスプロモーションが求められる。ダンス教室は参加者が全員女性であり、男性も参加しやすいような運動の種目にすべきであったと考える。しかし参加者の行動変容に少なからず影響したと考えられる。今後は住民が主体となって運動教室を開催していけるようサポートが必要である。さらに、健康教育は回数をこなして実施したものの、その教育によって疾患が予防されたのか統計をとるには長期的な時間が必要であった。現地住民の健康改善に繋がるよう、今後も現地の同僚が継続的な健康教育を実施することが求められる。

## 【利益相反】

本報告における利益相反はない。