

医学部附属病院・医学系研究科

大学病院スタッフと進める「群馬の自然を生かした健康長寿推進トレック」

担当学部等 医学部附属病院・医学系研究科

担当学科等 附属病院患者支援センター・集中治療部・医学系研究科
麻酔神経科学分野

担当者 齋藤 繁 教授

◎事業概要

健康長寿の推進は本邦の超高齢化社会を乗り切るためのキーワードであり、多くの国民が関心を寄せているトピックである。群馬大学を取り巻く地域社会には、高齢者や慢性疼痛患者、がん患者が多数生活しており、多くの不安を抱えながら日々の生活を送っている。疾病や障害が積極的な加療を必要とする時には、群馬大学医学部附属病院を含む地域の病院・診療所で治療を受けるが、確定的な疾患のない高齢者や比較的体調の安定している時期の有疾病者では、病院との接点がほとんどないのが現状で、そうした方々の多くが外出には非常に消極的で、健康長寿を甘受できない状況となっている。そこで、群馬県の豊かな自然環境のメリットを生かし、在宅生活が健康長寿へと直結するように環境づくりを支援することは非常に重要で、日本の超高齢化社会を乗り切るための政策にも合致する。

この事業では、医学知識のある病院スタッフが、高齢者や慢性疼痛患者、がん患者の健康増進活動に随行することで、そうした方々の外出への不安を軽減させ、より積極的なリハビリテーション的活動も可能になるように支援することを目指した。

◎実施事業等

本事業の第一の活動は、医療関係者から自治体観光ガイド等に対して、高齢者や有疾病者に対してガイドを行う場合の医学的注意事項を講義し、フィールドワークを含むいくつかの講習会で実践的な技術を指導することである。本年度は2015年1月14日に前橋市生涯学習センターにおいて、屋外活動に指導的立場である群馬県山岳連盟個人会員を対象に講習会を実施した。脈拍測定法や血圧測定法、屋外での健康管理、呼吸法などについて詳しい解説と実技実習を行った。当事業費で準備した解説書も配布した。

第二の活動は、健康長寿を目指す高齢者や有疾病者の方々の活動範囲拡大を実際の企画（医療者の監視下のハイキングなど屋外活動）において実証することである。本企画を成功裏に完結させることで、健康長寿のための積極的な屋外活動、群馬県の豊かな自然を有効に利用して行う健康増進活動の有効性が広く広報できると考えられる。また、健康長寿に保守的であった方々を真の健康長寿者に変身させることができると考えられる。今後、屋外活動の実践へと活動を拡大する予定である。

◎期待される成果

群馬県の地域住民（特に高齢者や慢性疼痛患者、がん患者）の活動範囲を拡大し健康寿命を延長することに繋がると期待される。隣県の長野県においては、「ピンピンコロリ」をキャッチフレーズに高齢者の運動習慣確立に向けた取り組みが多数行われ、その結果平均余命の延長や、寝たきり高齢者比率の低下といった実質的な効果を上げているが、本県においても、本事業のような活動性を高めるための周辺環境整備を充実させることに依って同様な効果を生み出すことができると予想される。

自治体等の機関でガイド・救護等を担当するスタッフの知識、技術を向上させることは、本県を訪れる多くの高齢観光客に対しても健康寿命延長の効果をもたらすことに繋がると考えられ、群馬県内の各自治体ならびに群馬大学の健康増進に関する啓蒙活動をわかりやすい形で日本全国にアピールできるものと思われる。