

世界保健デー (4/7) によせて



北部福祉保健所所長 宮里 達也

WHOは、「人々がみな健康に過ごすことは、人類普遍の人権の一つ」の理念の下、あまねく世界中でそのことが達成されることを目標に、1948年4月7日、国連の専門機関のひとつとして設立されました。その日を記念して「世界保健デー」とし、毎年その年に特に力を入れる課題を提示し、保健活動の活性化に努めています。

ちなみに今年のテーマは「高血圧」です。高血圧は、少なくとも先進国においては成人の3人に1人に見られる、最も普通の病気でしょう。一方、それ自身では普通は特段の体の変調を感じさせるものではないため、健康に関心を持つ人でなければ、病的状態となかなか認識できない。そういった人もすくなくありません。しかしながら、心臓発作や脳卒中、腎不全などのリスクを高めることは間違いなく、高血圧を引き起こさない生活改善や、高血圧となった場合の、治療の重要性を住民に啓発することがきわめて重要であります。

私事で申し訳ないが、実は私も30歳代から高血圧の治療薬を2種類飲んでいました。きっかけは、臨床現場で働いていた時、気分不良になって休んでいると（おそらく高血圧が原因で気分不良になったのではないでしょうが）同僚の医師が診察してくれました。その時、測定不能なほど血圧が上昇しており、「このままじゃ10年生きることができませんよ！」そう警告されました。

そんな事もあり、1週間ほど県立中部病院に入院し、いろいろ調べていただきました。蓄尿とトイレ以外はベッド安静を指示されました

が、1週間も何もしないでベッドに寝転がっているという事が、大変苦痛であることを実感しました。しかしながら、それ以来、内服治療で血圧は安定しており、命も同僚医師の予想の3倍以上長生きしてしまい、皆様にいろいろご迷惑をおかけする機会は増えて申し訳ありませんが、自分自身にとっては大変ありがたい事だと思っています。

さて、厚生労働省の調査等の各種報告によれば、日本人の40歳から74歳の年齢層の男性は約6割、女性は約4割が高血圧(140/90mmHg)とのこと。ただ、収縮血圧の平均値が一番高かったのは1960年代前半で、その後男女とも血圧は下がっています。1955年には治療を受けていた人は10万人対61人であったのに、2005年には513人と増加しており、治療薬の進歩とあいまって、状況の改善が見られているのは間違いありません。

その一方、高血圧者のうち適切な治療を受けている人は、約2割に止まっているようです。国民の血圧が平均2mmHg下がれば、脳卒中による死亡者は約1万人減り、新たに日常生活活動が低下する人の発生も3,500人減ることが見込まれています。また、循環器疾患全体では2万人の死亡が防げるとの予測もあるようで、私たち医療の専門化には、血圧コントロールの重要性を、住民に伝える責任があると考えます。

世界保健デーのテーマが「高血圧」であるといった絶好の機会を活用し、住民の皆様方に高血圧治療の重要性への啓発活動をさらに強化していきましょう。

「未成年者飲酒防止強調月間」に寄せて



かいクリニック 稲田 隆司

社会的規制等関係省庁等連絡協議会(主 国税庁)は、発育段階になる未成年者の心身に大きな影響を与える飲酒を防止する為、毎年4月を「未成年者飲酒防止強調月間」と定め、平成14年から全国的な啓発活動を行っている。例えば、酒類販売店における年齢の確認、未成年者飲酒禁止法による罰則、未成年者に飲酒をさせた大人を処罰、ポスターの掲示等々である。

長年アルコール問題に取り組んできた鈴木健二(鈴木メンタルクリニック)は「中高生のためのメンタル系サバイバルガイド」(日本評論社)の中で、アルコールの害についてわかりやすく子ども達に語りかけている。2010年の全国の青少年の飲酒実態調査では、中学生の20%、高校生の33%に飲酒体験がみられた事を示し、「アルコール乱用で専門病院にかかったティーンエイジャーの人達は、学校がおもしろくなく、何にも集中できず、現実逃避のために飲酒をしていました。無気力になってアルコールに一瞬の解放感を求めていたのです。」と記した。そして、子どもにとってのアルコールの害として、急性アルコール中毒による呼吸停止、早期の飲酒開始による依存回路の強く早い形成、その結果、他のドラッグ依存へのなり易さ、前頭葉へのダメージ、性的成熟の遅れ、女兒の飲酒が妊娠中も飲酒するという可能性を強め、胎児性アルコール症候群のリスクが増加する等を挙げ「子どもにアルコールはいらない」と警鐘を鳴らしている。

又、寺戸亮二(京都保護観察所長)は、「更生保護」平成23年3月号において、全国の保護観察対象者中、問題飲酒者435人の分析から、問題飲酒者は「暴力事犯」「交通事犯」の割合

が非飲酒者群に比べ、構成比が3割程高い事を指摘し、飲酒と犯罪の関連を示した。特に飲酒開始年齢の低い群(18歳以下)においては高い群(19歳以上)に比べ、①事件時の飲酒量が顕著に多い。②飲酒コントロールの利かなさ、感情の不安定さ、判断力の低下した者の割合の高さ。③飲酒運転、飲酒時の口げんか、飲酒時の対家族以外暴力の経験者の割合の高さ。④違法薬物使用経験者の高さ。⑤親の大量飲酒など家族内の問題飲酒者の割合の高さがみられるといった特徴を挙げている。

その背景には体質、パーソナリティー、生育歴、家族、社会環境等多様な考察が求められるが、当事者が寄せてくれた体験が参考になると思われるのでご紹介したい。

「回復への道のり」 AA たか

「初めてお酒で酔っぱらったのは13歳の頃、冷凍庫に冷やされていた父親のウォッカを飲みました。僕の家にはお客さんがよく来ていて、大人の人達が楽しそうにお酒を飲むのを目にする事が多かったので、そんなに楽しいものなら飲んでみようと思ったのがきっかけでした。僕はウォッカをストレートで結構な量を飲みました。喉は焼けるように熱くなり、胃に入ったらすぐに酔いが回りました。僕は酔った感覚が結構気に入ってキッチンで横になりヘラヘラ笑っていましたが、しかし、すぐに気持ちが悪くなり吐いてしまったからブラックアウトして、気がいたらベッドの上でした。15歳になると悪い先輩にタバコを教えてもらい吸うようになり、お酒も一緒に飲みに行くようになりました。お酒の席で僕はお酒が強いのは格好いいと当時は

//////////////////////////////// 月間(週間)行事お知らせ //////////////////////////////////

思っていて、早いペースでお酒を飲み誰よりも先に潰れてブラックアウトする事が多かったです。僕は酔っぱらった感じが好きでした。お酒を覚える前の僕は自分に自信が持てず、人間関係も上手なほうではなかったし、女の子と話すのも苦手でした。お酒は僕に自信や安心感を与えてくれて、酔っぱらった時が一番自分らしくいられるような感じがしました。16歳になり、ハワイに留学しました。外国の学校へ行くのはすごく不安でした。もともと人見知りの僕は頑張ってお酒の席で友達を作っていたように思います。そのうちに大麻を吸うようになりMDMAなどの合成麻薬にも手を出すようになりました。そんな中でアルコールや薬物が僕の中で確実にアイデンティティーになっていきました。僕は普通の人には知らない世界を知っていると、普通の世界に勝利したような気分になっていました - 後略 -」その後、この青年は入退院の繰り返しの後、自助グループ (AA、NA) や治療共同体 (琉球ガイア) に出会い回復、現在若い世代の為の AA 沖縄ヤングミーティン

グ (aa.okinawa.young@gmail.com) (<http://www12.plala.or.jp/aaokinawa/>) を立ち上げて活動中である。

県警少年サポートセンターの平成 23 年の資料では、沖縄の少年は深夜はいかい、飲酒、喫煙の割合が全国平均を上回り、特に飲酒は全国平均 1.65% に対し 3.78% と高い割合を示している。夜型社会、飲酒に寛容な風土が背景にあると思われるが、雇用・教育・福祉等の領域における沖縄の「子どもの貧困」問題が憂慮される。依存症のリハビリで有名なヘーゼルデン研究所 (ミネソタ州) のアンダーソン先生は、かつて依存症の本質は心理学的には気分を変えたいという強い欲求であると述べた。であるならば、「子どもの貧困」問題を負荷として「気分が悪いバーヨ」「ムカツク」といった子ども達の内界に気分変容を持たらず依存性薬物が結びついた時、容易に乱用、依存へと発展する事は想像に難くない。社会全体で子どもを守り育んでいかねばならない。

//////////////////////////////// **お 知 ら せ** //////////////////////////////////

ご 注 意 を !

沖縄県医師会常任理事 稲田隆司

医事紛争発生時に、医師会に相談なく金銭交渉を行うと医師賠償責任保険の適応外となります。

医事紛争発生時もしくは医事紛争への発展が危惧される事案発生時には、必ず地区医師会もしくは沖縄県医師会までご一報下さい。

なお、医師会にご報告いただきました個人情報等につきましては、厳重に管理の上、医事紛争処理以外で第三者に開示することはありませんことを申し添えます。