

平成 18 年度 庭野平和財団助成事業報告

被助成者(代表)：杉浦 裕

事業名：外国人向け健康指導パンフレット作成

コード番号：06-A-243

【活動の目的】

外国人登録者数は、年々増加傾向にある。外国人医療センターのある愛知県も、例外ではない。平成 18 年 12 月 31 日現在の外国人登録者数は、206,674 人で、昨年より 9,023 人(4.6%)の増加がある。愛知県の人口において外国人が占める割合は 2.8%となっている。

その中の多くの外国人は、工場や土木関係など、単純労働を行う現場で働いている。しかし、言葉ができないこと、在留資格がないこと、経済的な余裕がないこと、など、非常に不利な状況の中で働いている。中には、労働災害にあいながらも、泣き寝入りしているケースも少なくない。外国人労働者の多くは、20代～40代で、働き盛りの年代であると同時に、生活習慣病を引き起こしやすい年代でもある。厳しい労働環境、不足している健康に関する情報、生活習慣の違いから、高血圧などの病気を発症し、重症に至るケースもある。1990 年に入管法が改定され、外国人労働者が増加し、労働災害や未払い医療費などの問題が発生した。当外国人医療センターは、国籍の区別なく、愛知県がよい医療サービスを受けることができる地域を目指して 1998 年に設立された。主な事業は、外国人無料健康相談会（以下、相談会）を毎月 1 回実施、電話やメールによる相談、医療情報提供を行っている。外国人医療センターでは、設立時の 98 年より相談会を実施しており、延べ人数は 1,000 名を超えた。相談会開始時は、腰痛が圧倒的に多くみられた症状だったが、年々変わり、現在は、糖尿病の相談者もしばしばみられ、高血圧などの内科系疾患の疑いを持つ相談者の増加が見られる。状況に変化があったため、当センターは、三菱財団の助成にて、現在の外国人の健康状態を把握できる問診票に改定した。そして、言葉の問題を抱え、経済的な余裕もない外国人に対し、必要なのは、疾病予防と健康教育であると考えた。そこで、この事業においては、外国人労働者の現状にあった健康管理指導用パンフレットを作成、翻訳し、当外国人医療センターが主催する外国人無料健康相談会（以下、相談会）の来場者に対して、配布し、外国人自身の健康の自己管理に役立ててもらうこと、医療機関においては、外国人労働者への健康教育を通訳がいなくても実施できるような環境を提供することを目的とした。

【活動の内容と方法】

外国人医療センターが実施した、過去 110 回以上の外国人無料健康相談会のデータの分析を行った。問診票改定後も、あいかわらず、腰痛、肩こりの訴えが多く見られた。腰痛は男性が多く、肩こりは、製品の検査を行う女性に多く見られる傾向があった。厳しい労働条件も手伝い、十分な休息をとることができず、全身の緊張をほぐすことができない現状であることがわかった。また、医師の相談結果においては、将来的に高血圧になることが予測された。糖尿病を抱える相談者も見られた。また、血圧を測ったところ、血圧が非

常に高いことがわかり、相談者本人がショックを受けることもあった。相談会では、身体測定を行っており、BMI も出している。肥満傾向のある相談者は、BMI の結果から、男女ともに半数以上を占めていた。相談会に来る外国人の中には、労働者検診を受けたことがない外国人も少なくないこと、身体測定自体の経験がない外国人もいること、など、健康について相談することが初めての場合も少なくない。また、看護師の話から、外国人自身は野菜もたくさんとって気をつけているというが、どうやらオリーブオイルなど、油類を過剰摂取しているのではないかと、また、塩分を多く摂取しているのではないかと、ということ予測させる食事内容が多いこともわかった。食事の内容、BMI からは、メタボリックシンドロームになりやすい、もしくは、なりつつある状況が予測される相談者が多く見られた。

厚生労働省は、2008 年 4 月から、メタボリックシンドロームを起こしやすい年代の健診と健康管理指導が義務付け、労働者とその労働者が扶養している家族にまで対象の幅が広がる。もちろん、企業で働く外国人も、含まれる。実際に、相談会にレントゲン車と技師の派遣協力している財団法人 名古屋公衆医学研究所によれば、最近の労働者健診では、外国人労働者の検診を行うことも多くなっていると言っている。財団法人 名古屋公衆医学研究所は、労働検診も行っていることから、2008 年度以降は、外国人労働者への健康管理指導も視野に入れねばならない状況である。そのため、健康指導用のチラシを、労働者の言語に合わせたパンフレットが必要になることについて、考慮していた。

厚生労働省の方針、相談会の傾向から、腰痛、肩こり、肥満が大きな要素のひとつとなるメタボリックシンドロームに関するパンフレットを作成することとなった。パンフレット作成については、外国人無料健康相談会に参加している看護師、保健師、理学療法士が中心となり、外国人医療センターのデータ、健康指導に関する資料を基に、外国人が使用しやすいよう、作成することとなった。翻訳は、外国人医療センター無料健康相談会に協力している通訳ボランティアが行い、ネイティブチェックも受けることができるよう、準備した。編集作業においては、日本語と外国語を併記し、健康管理指導を行う保健師や看護師が、パンフレットに記載してある文章を指し示すなどの行為ができるよう配慮し、少しでも意思疎通を図ることができ、外国人が理解してもらえるよう、配慮した。各項目についての工夫は、以下に記す。内容については、添付したパンフレット参照。

■メタボリックシンドローム

- ・メタボリックシンドロームの基準については、日本と WHO の基準を掲載した。日本の基準を掲載したのは、配偶者が日本人であることも多いからである。本来ならば、人種や国籍にあわせたほうがよいのかもしれないが、WHO は、各国間で検討し、基準が定められているため、WHO の基準も掲載した。
- ・メタボリックシンドロームがどのような疾患を引き起こすのか、記載した。疾患を記載することで、予防意識が高まるのみでなく、家族の健康への配慮も出来るのではないかと考えた。
- ・食生活については、外国人労働者の生活環境を考慮し、インスタント食品やファーストフードは、カロリーが高く、摂取を減らすよう、記載した。出来るだけ野菜を摂取すること、野菜ジュースを利用すること、スープにすること、と、代替できるものも記載した。
- ・自分に適正体重がわかるよう、BMI 計算方法を記載した。自分の適正体重を知ることで、

健康に関する意識が高まると考えた。また、食事や運動など、生活習慣への工夫も出来るのではないかと考えた。

- ・ 血圧の基準を記載し、自分の血圧と比較できるようにした。相談会に来場する外国人の多くは、労働者検診を受けていない限り、身体測定のみでなく、血圧を測る機会もない。そのため、血圧の正常値を知らない場合が多く、初めての測定で高血圧傾向が見つかる場合もある。血圧の正常値を知ること、現在はドラッグストアなどで、簡単に血圧測定をする機会があるので、自分の血圧を知るきっかけになることを意識した。なお、基準については、WHOの基準を採用している。
- ・ 運動については、とにかく、30分身体を動かすこととし、こどもと30分遊び事もよいことを記載。できるだけ、生活の中に取り入れられるよう、配慮した。

■ 肩こりについて

- ・ 肩こりの原因を記載し、自分の生活に、何が問題で引き起こされたのか、本人が考えられるように配慮した。相談会に来場する外国人の中でも、女性に多くみられるもので、工場で製品検査を行い、目が疲れるため、肩こりになるケースが多い。また、母国では肩こりを経験したことがない場合が多く、「肩が痛い」、という訴えをするケースが多い。
- ・ 予防策については、同一動作をしない、目を休ませる、など、具体的に記載し、自分の生活や仕事の中に取り入れることができるよう、配慮した。
- ・ 肩こり体操については、理学療法士に考えてもらった。できるだけ種類を少なく、そして、簡単にできるものにしてもらい、仕事の合間にできるように工夫してもらった。
- ・ 外国人の多くは、シャワーで済ませる場合が多い。そのため、凝っている部分にシャワーを当てることで、凝りがほぐれることも記載した。さらに、入浴を勧める理由は、入浴することで、筋肉が緩み、リラックスでき、肩こりの改善につながるからである。入浴は、日本人の生活習慣であるため、取り入れることは難しいかもしれないが、情報提供もかねて、記載している。

■ リラックス体操

- ・ リラックス体操は、全身の疲労回復を目的に、理学療法士に考えてもらった。
- ・ リラックス体操を導入した理由は、男性においては、工場や土木現場などで重い荷物を持つなど、非常に体力を使う仕事が多く、腰痛を中心に、背中や両下肢まで、全体的に疲労を感じている外国人が少なくないこと、女性においては、肩こりから背中への凝りに広がり、背部全体が凝ってしまい、体が硬くなってくるケースが少なくないことがあげられる。そのため、少しの時間でも、労働が原因と思われる筋肉の疲労改善につながる体操はないか、考えてもらった。
- ・ 上記のような外国人労働者の状況を理学療法士に説明し、できるだけ、全身の凝りをとることができるものを考えてもらった。
- ・ 仕事の合間にできるよう、簡単なものにしてもらった。

■ 腰痛

- ・ 腰痛は、もともと多く見られたため、当センターが以前作成し、使用していたものを

基本とした。理由は、すでに数回、整形外科医からも意見を頂いたうえで作成していたからである。しかし、作成してすでに5年以上経過していること、腰痛に関する新しい情報が組み込まれていないこともあり、再度作成することとなった。

- ・ 理学療法士に、以前使用していた腰痛体操パンフレットをわたし、内容を確認した。体操については、現状どおりでよいこととなった。
- ・ 腰痛体操のみでは、症状緩和しかできず、予防に関する情報提供されていないため、今回は、腰痛の原因や症状悪化時に予測される疾患や状態を記載した。相談者の多くは、重い作業がある環境で働いている。特に、男性は、腰をかがめる、重い物を持つ、など、腰に負担がかかる状況で働いている人が多い。労働による影響以外の因子を掲載し、予防に対する関心を高めるよう配慮した。
- ・ 予防については、重いものを持つときには膝を曲げる、正しい姿勢を心がけるなど、さらに具体的な動作を記載し、通常より取り組めるように工夫した。しかし、椎間板ヘルニアなどの重症な疾患もあるため、痛みが強い場合は、受診するよう掲載した。

【活動の実施経過】

実施過程は以下のとおりである。

時期	実施したこと
2006年11月～12月	<ul style="list-style-type: none"> ■ 相談会内容分析 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自覚症状が多いもの ・ 医師の相談結果で多く見られたもの ・ BMI ・ 血圧 ・ 食生活の状況 ■ 資料及び情報収集 <ul style="list-style-type: none"> ・ メタボリックシンドローム全般について ・ 肥満について（メタボリックシンドローム関連） ・ 高血圧について（メタボリックシンドローム関連） ・ 腰痛について ・ 肩こりについて ■ 日本語版パンフレット作成 <ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満、高血圧は、メタボリックシンドロームとの関係が強いため、メタボリックシンドロームに含めることとなった。 ・ パンフレット作成に当たり、疾患、疾患の影響、栄養管理、予防する意味については、看護師が作成した。 ・ 体操については、理学療法士に外国人労働者の現状を理解してもらった上で、作成してもらった。

	<ul style="list-style-type: none"> ■ 医療関係者による内容指導及び確認 ・ 当センターのボランティアでもある、医師（内科医、外科医、整形外科医）、保健師、看護師に内容を指導、確認してもらい、日本語版完成とした。
2007年2月	<ul style="list-style-type: none"> ■ 日本語版パンフレット完成 ・ 看護師、理学療法士が作成した内容を、見やすく、翻訳しやすいよう、パソコンボランティアが編集した。 ・ 医療関係者ではないスタッフにも読んでもらい、理解できるか確認した。 ■ 医療関係者による最終確認 ・ 記載に誤りがないか、最終確認を行った。
3月	<ul style="list-style-type: none"> ■ 翻訳作業開始 ・ 翻訳依頼は、当センターのボランティア、当センターと協力関係にある外国人支援団体に依頼した。 ・ 翻訳にあたり、日本語の下に外国語を記載するよう依頼した。 ・ 主語がないなどで、翻訳に際しての表現が難しかったり、日本語の文章ニュアンスが理解できない場合は、相談するよう伝えた。 ・ なお、翻訳依頼や連絡については、メールで行い、編集作業の手間を省くよう、心がけた。
6月	<ul style="list-style-type: none"> ■ ネイティブチェック開始 ・ ネイティブチェックについては、外国人支援団体の協力を得た。 ・ 電子ファイルで連絡し、誤記については、直接訂正してもらった。 ・ 訂正箇所については、必ず、訂正が必要な理由と、訂正箇所について、報告を受けた。
7月	<ul style="list-style-type: none"> ■ ネイティブチェック終了 ・ 電子ファイルにて日本語が記載されたままの翻訳原稿を受け取った。 ■ 翻訳文加筆修正 ・ ネイティブチェックされた電子ファイルを元に、パソコンボランティアが編集した。 ■ パンフレット編集作業 ・ 外国語及び日本語併記とし、見やすいものにした。 ・ 少しでも確実に理解できるよう、図柄をいれた。 ・ 絵については、当センターボランティアが描き、文章理解しやす

	<p>いよう、工夫した。</p> <ul style="list-style-type: none"> 挿絵については、内容に適した箇所に入るよう、パソコンボランティアが編集した。
8月・9月	<ul style="list-style-type: none"> ■ 相談会でのプレテスト実施 <ul style="list-style-type: none"> 相談会で、相談者全員に配布。 必要な相談者には、看護師が問診時に助言を与えた。 医師が相談に応じながら、パンフレットを使用した。 自覚症状を気にする相談者は、パンフレットをじっくり読んでいた。 なかには、食事に関してたずねる人がいて、できるだけ野菜を摂取するよう、勧めた。 体操に関しては、医師や看護師が、その場で実際に行うなど、外国人が理解しやすいよう、工夫していた。
10月	<ul style="list-style-type: none"> ■ 最終確認及び完成 <ul style="list-style-type: none"> 最終確認については、相談会において、医師、保健師、看護師に提示し、最終チェックを受けた。 誤字脱字を確認し、最終編集を行い、印刷し、相談会で配布した。

【活動の成果】

成果として、以下のことがあった。

- 日本語と外国語が併記してあるため、指導する側の医師、看護師にとって使いやすいという反応があった。文章やポイント、絵を指し示しながら説明でき、相談者も理解しやすい状況だったコメントを受けた。
- 外国人無料健康相談会において、看護師が問診時に血压管理指導で利用した。血压の正常値を知らない人が多く、正常値や高血圧を知ってもらうことで、自分の血压について、関心を持ってもらうことができた。また、家族の中に血压の高い人、もしくは、高血圧の心配のある人を抱えており、パンフレットを喜んで持ち帰る相談者もいた。
- 外国人無料健康相談会において、医師が、肩こりや腰痛、血压管理指導、肥満予防対策に使用した。指導時は、医師が説明しながら体操を実践し、相談者自身にも、その場で体操をしてもらい、腰痛体操、リラックス体操、肩こり体操を指導した。
- 外国人住民が多い集合住宅での健康相談会において、在日外国人支援団体関係者や、相談会当日参加した、その地域を管轄する保健所の保健師、栄養士に関心を持ってもらうことができ、外国席住民に対して利用したいということで、配布した。
- 外国人からは、どのような運動をやってよいかわからないが、パンフレットに挿絵で書いてあるので、それをみながらやってみたいという反応があった。

【今後の課題】

今後の課題として、以下のことが挙げられる。

- 外国人に限らないが、生活上、どのようにパンフレットの内容を取り入れてもらえる

か、生活状況を把握し、記載内容を工夫していく必要がある。

- ・ 健康生活に最も影響のある、食事についての情報を増やす必要がある。相談会にくる相談者の多くは、「野菜を多く取っている」というものの、細かく話を聞くと、油分を多くとっている傾向にある。できるだけ現状の食生活を変えずに、カロリーを一定以下に抑え、塩分や油分を少なめにできるか、相談者の国籍や文化背景に沿った栄養指導が必要。「減らす」だけでなく、どのように調理すれば、メタボリックシンドローム予防に効果があるのか、できるだけ多くの情報を提供できるよう、情報収集することが必要。
- ・ 少しでも多くの医療機関に利用してもらえよう、働きかける必要がある。外国人医療センターは、相談会において、愛知県保険医協会に医師派遣を依頼することもあり、参加医師に提示し、使用してもらえよう、働きかけている。地道な作業ではあるが、医師に提示し、相談会で使用してもらうことで、医療機関で使用してもらえる機会も少しずつ増えていくことを期待している。
- ・ 肥満や血圧など、メタボリックシンドロームに関する情報は、今後も変化していく可能性があるため、適宜、新しい情報を取り入れ、相談会で生かしていく必要あり。今後、3年または5年に1回は、改訂が必要になると考えられる。

日本には、様々な形で入国し、滞在して生活している外国人が年々増えてきている。取締りが厳しくなったとはいえ、外国人登録者数は増加傾向にある。在留資格、制度や文化、言葉の違い、経済的な問題を抱えながら、外国人は日本での生活を送っている。しかし、40代を過ぎれば、生活習慣病をはじめ、様々な疾患にかかりやすくなる。どのような立場であれ、病気になれば、日本人でも外国人でも病院に行く。日本では、患者中心の医療が提唱されており、まずは治療優先となる。しかし、在留資格、言葉や経済などに問題を抱える外国人は、病院受診も困難であるのみでなく、医療機関側も、困難な状況の中で、患者の治療に当たり、問題解決への努力をしている。制度上の問題もあり、現場での問題解決は困難ではあるが、だからこそ、外国人の医療問題においては、予防が非常に大切になってくる。外国人医療センターは、設立後、2008年には10年を迎える。過去の相談会からも予防は最も大切な働きかけの一つである。今後も、疾病予防・健康維持増進への働きかけを、相談会や情報提供などを通じて実施していく方針である。

以上