

松島医師が締めくくると、みんな納得とうなずいて、夜の更けた会場を後にして行った。

## 毎月一回の学習会に取りくむ

### 地域の保健活動家として

若月先生は、衛生指導員のことを「保健アクチーフ」と呼んでいる。アクチーフとはロシア語で活動家ということである。つまり衛生指導員は住民の中の保健活動家として、地域の中へ入り込んで、住民といっしょに健康管理活動を展開する役目があるというのである。かつてのロシアではこういう運動がさかんに行われていた。

「保健活動家として役目をはたすには、少しは医学的知識も持たなきゃだめずら」と言ったのは役場衛生係の間島さんだった。それじゃあ、衛生指導員の学習会をやるうやということ、毎月一回、役場と病院の会議室で交互に学習会を持つことになった。

講師は佐久病院の医師や保健婦たちである。早速、寺島重信医師や磯村孝二医師たちが中心になって「明るい健康な村をつくるために」というテキストがつけられた。

衛生指導員は何をめざしたらよいかという基本的な点から始まって、人体の解剖や具体的な

病気の症状や予防についての知識を学ぶようになっていた。規模は小さかったが、ちょうど今実施している「佐久地域保健大学」のはしりといった感じであった。テキストはたちまち二十冊を超えた。

病気としては、農村で多かった脳卒中、胃の病気、腹痛、貧血、がん、救急処置などがとりあげられた。寺島医師は、「われわれは常に村にいないし、衛生指導員は地区で住民といちばん接しているわけだから、いちばん住民のことが分かる。住民の症状を聞いてちょっとおかしかったら、すぐ出浦医師のところか病院へ送ってほしい。そのために大ざっぱでよいから基本的な知識を身につけてほしい」と強調した。

学習会は大体夜にやったが、衛生指導員は自分のふだんの仕事を終えると、バイクを飛ばして会場に集まってきた。早く知識を得ようと、衛生指導員は競争で勉強に打ち込んだ。

### 病名はドイツ語で話す

ここで問題になったのは病名のことである。衛生指導員は地区で患者が出た場合、それを医療機関へつなげる役割もする。その場合病名を表に出してはいけない。それは他人には秘密にしておく必要がある。つまりプライバシーを守らなければいけないということであった。

これはとても大事なことなので大分議論したが、結論として、病名はドイツ語で話そうとい

うことになった。そこでドイツ語の勉強が始まった。例えば、急性虫垂炎は「アツペ」、がんは「カルチ」、胃は「マーゲン」、手術は「オペ」等々である。

やがて病院との連絡には、衛生指導員は得意になってドイツ語を使うようになった。「あの人アツペだったね」とか「カルチでオペしたけど、経過はよいようだ」とか。しかし住民には悟られないように注意した。ときどき住民から「カルチって何だ、おい」と聞かれると、「そんなことは、おめえたち知らなくてもいいんだ」という調子だった。

衛生指導員に病院のカルチを見せて、どんな病気かという実習をしたこともある。ところが、指導員の渡辺一明さんは、「ドイツ語どころか日本語で書いてあっても、医者の方は読めねえ」という。たしかにそのとおりだった。医者自身、他の医者が書いた字が読めないこともあるのだから。この実習は失敗だった。

この学習会は、衛生指導員に大いに評判はよかったし、また役に立ったようだ。

後に衛生指導員会長になった小宮山則男さんによると、指導員活動のなかでいちばん印象に残っていることは、この夜の学習会だったという。とくに農村に多い高血圧、心臓病などの初期の手当法を図解で説明してもらったことが健診活動に大いに役立ったとのことである。

## 指導員の名刺をつくって紹介

井出守さんは、村に保健婦が一人しかいなかったもので、保健婦の下ばたらき役になって担当地区をとり回っていた。ある家で腹が痛いといって温めていた人がいたので、これは学習会で聞いたとおり、盲腸（急性虫垂炎）かもしれないと思い、すぐ病院へ行けとすすめた。病院で検査をしたところやはり盲腸で手術をした。そういう人が二人ばかりあって、それからは衛生指導員ということで、信用されるようになった。

このようなことで、具合が悪くなったら、まず衛生指導員のところへ行けということが、各地区では当たり前になっていった。

病人を紹介するのに、役場では衛生指導員の名刺をつくってくれた。これは、どの衛生指導員から紹介されたか分かるようにというためであった。

衛生指導員はもちろん診断はできないけれど、こういう症状があるからと名刺の横に書いて病院へ送る。言わば紹介状で、それを持っていくと、病院では優先的に診てくれた。これは急病の場合には村民にとっても喜ばれた。まだ消防署などない時代に、指導員は当時の救急医療の一端を担っていたわけである。

地域の中での衛生指導員の役割は次第に大きくなっていった。単に年に一回の健康健診の人集めをしたり、手伝いをするというだけではなく、保健婦を支えながら、住民のふだんの健康

上の相談役となつていった。これが医療の専門家ではなく、地域の住民から生まれた活動家であるということに大きな意味があつた。

学習会の大きな成果の一つといえようか。

## 暖房入れて医療費が減つた

寝ている布団に霜がつく

佐久の寒さは格別で、寝ている襟元の蒲団に霜がつき、茶碗の水も凍る。洗濯物は干す前に瞬時に凍りつき、ぴんと立って曲がらない。健康どころか性格や趣味などの文化も、歪むのではないかとさえ思えてくる。

この寒さと身体との関係に着目した若月院長は、動物実験で寒冷の影響を科学的に分析し、暖房の必要性を訴えた。そこで昭和三十六年の冬から、農家にストーブを使ってもらい、暖房の心身への効果を調べることになった。

対象地区は、衛生指導員の井出佐千雄さんがいる佐口区が選ばれた。佐口区の八十六戸の農家のうち、構造が似通つていて、ストーブを使う十五戸と、何もしない対照の十五戸の家を、

佐千雄さんや区長さんに推薦してもらった。

このストーブ実験には、なんとしても衛生指導員さんに指導と協力をしてもらう必要がある。「この前若月先生が来て、やり方や準備の指図などをしてくれたから、俺も本気でやらなきゃと思っっているだよ」と、佐千雄さんから頼もしい答えが返ってきた。

そこで佐千雄さんが案内して、健康管理部の井出秀郷課長や保健婦たちが名簿と地図の家を確かめながら各家の事前調査を始めた。役場から借りた各家の間取り図を参考に、寝室や居間、食事の場所などを聞いていく。土間やトイレ、風呂、居間の室温も測定する。

零下五度から一〇度という厳寒の中で、どの家も北側の部屋は障子一枚で外と隔てられているにすぎず、寝室もたいがいそういう北側にあった。夏場は蚕を飼う大きな家でも、風呂やトイレは母屋から離れた外にあつて風がよく入る。

「昔から冬は寒いのが当たり前、いろりとコタツで暖まればよい」と誰もが思い、室温を上げるといふ発想もないところへ、石炭ストーブがやってきた。

### 北海道式ストーブを入れる

はじめは躊躇した家もあったが、石炭も配ってくれるなら悪い話ではないし、面白そうだと、該当農家はみんな引き受けてくれた。ストーブをたく部屋は、目張りなどですきま風をなくし、

熱が逃げない対策をし、室温測定や生活の記録をしようことにした。

ストーブは「北海道式炊飯兼用貯炭式」で、一度火がつけば夜通し少しづつ燃えている。翌朝は石炭を追加するだけで燃え続け、ナベをかけて煮炊きもできるという、北海道ならではの優れたものだ。

しかし、石炭の扱いに慣れない村人には、火の焚き付け方が難しい。それに、いっぺん夜中に火を落としてしまい、早朝改めて石炭をたくというような面倒なことをしていた農家が多かった。

あるおばあさんは次のように言う。「ストーブ屋さん、このストーブダメだから薪ストーブに代えてもらえねえかい。おらちには薪がたくさんあるし、薪だとコタツの火もとれるし、第一石炭ストーブは火がつきにくくて、朝と夜二回も火おこしをしていやす」。

とうとう井出課長は「ストーブ屋さん」にされてしまったが、それではと、佐千雄さんの家に連日泊めてもらい、佐千雄さんといっしょに石炭のたき付け方などを指導して回ることにした。保健婦たちも毎月二回は佐口区に通い、生活の様子や室温記録などを見せてもらった。

しかし、部屋の温度はなかなか上がらない。「おばあさん、ストーブの燃え具合はどうですかい」と聞くと、「実は、おじいさんに消しとけと言われてとめやした。一〇度もあるし、あまり暑いと具合が悪くなりやすでなあ」との答え。

### 室温十度は画期的な暖かさ

石炭は月平均六呎<sup>カキ</sup>分配され、一日中焚いて部屋の中を常に暖めておいてもらいたいのだが、厚着のくせもあって、よく燃え出すと暑すぎると言っただけで消してしまうことがしばしばだった。「ストーブを入れない農家の日中室温が零下二度から四度だから、一〇度はまだ低いけれども、画期的な暖かさだ」と佐千雄さんも言う。

一方、ストーブを入れない家からは不満が出た。対照農家の家は何もしないわけだから、以前と同じく寒いままである。自分の家も同じようにストーブを入れてくれという。しかし実験を始めたのに、対照農家をすぐにやめるわけにもいかない。これには佐千雄さんもさすがに困ったようだ。

厳冬期を過ぎた三月の訪問では、「今年の冬は本当に助かりやした。仕事ははかどるし、炊事が楽になってうれしかった。一番助かったのはヒビができなかったことですよ」とか、「肩こりもなく、農協のトクホンは買わずじまいでやした」などと、お母さんたちのうれしい答えが返ってきた。「今までコタツで食べていた食事も、ストーブ囲んで楽しく食べられるし、部落の寄り合いには、ストーブの家が選ばれているそうだよ」と、井出課長も情報を集めてきた。

実際どの家にも煮物のナベやゆげの立つやかんがかかっている、ストーブ生活の快適さが見



えていた。

アンケートをまとめたところ、足腰の痛みが取れ、血圧値の改善や風邪など病気になる人が少なくなっている。そのため医療費もストーブを入れない家に比べて減っている。夜なべ仕事がかどる、みながその部屋に集まり団欒が持てるなど、心身に健康をもたらすことが示された。

実験が終了して、対照農家をはじめ他の農家もストーブを入れる家が多くなった。暖房がとも体にいいということが、実感として分かってきたのだ。この実験はまたとない実践的な教育となった。

## 農夫症対策に農民体操を始める

### 雪道の中の農民体操

芽を吹きはじめたばかりの白樺林が山道を覆うように続いている。八千穂村大石区にも、ようやく春が訪れようとしていた。だが、木立から洩れてくる僅かな陽の光を打ち消すかのように、周囲を流れる風は頬を切るように冷たい。遠くに霞む八ヶ岳は、しっかりと雪をかぶった

まだまだし、屋根の雪も坂道の多い道路の雪も、まだ多くを残したままである。

やがて、その寒さを払い除けるように、「一、二、三、四、…」と林の向こうから元気な掛け声が聞こえてきた。見ると、道の真ん中で、約二十人の人たちが掛け声に合わせて体操をしている。野良着の人も、割烹着を着たままの人も、赤ん坊を背負ったままの人もいる。毎日大石区で続けられている農民体操である。

体操を終えてさわやかな顔つきのおじいさんに「体操をやってみてどんな具合ですか」と聞いてみた。「いやあ、肩こりも腰の痛みもだいぶよくなりやしたなあ」との返事。「だいいち疲れがとれるねえ。体が軽くなった感じだ。中には便秘しなくなったという人もいるよ」とのこと。大石区の人たちは農民体操をとっても楽しんでいるようだった。

### 体操の音楽に民謡やわらべ歌

佐久病院で農民体操をつくって、八千穂村の大石区でそのテストを始めたのは、村ぐるみの健康管理がはじまって三年ほど経った昭和三十七年のことである。

当時の農作業はまだまだ筋肉労働が主だったから、過労からくる肩こり、腰痛などが非常に多かった。検診の問診で聞く「農夫症」の調査でもそれははっきりしていた。それをなんとか解消しようという若月院長の考えで農民体操が始められた。

実際に体操のやり方をつくったのは、当時院長室係だった内田直人さんで、「家の光体操」などを参考に、疲労回復のために農家の人が日常生活の中で気軽にできる体操をつくりあげた。また親しみやすくするためには音楽も大事だということ、当時佐久病院にいた永田泉さんが、ふだん皆がよく知っている日本民謡やわらべ歌をもとにピアノ伴奏をつけた。

これを八千穂村全体で広める前に、本当に体操が効果があるかどうか、一年間テストしてみようということで、対象地区として大石区が選ばれたわけである。

大石区では、衛生指導員の菊池勇治郎さんがその担当をやることになった。テストをやるには、まず農民体操そのものをよく覚えてもらわないといけない。内田さんは何回となく大石区へ足を運んで指導したが、その都度、菊池さんとその妻つる子さんが熱心に区を回って人集めをしてくれた。

はじめは、「いい年をして今さら体操なんて」とか「そんなこと恥ずかしくてできるか」とか「そんな暇なんかないよ」とためらいがちな人が多かった。だから内田さんも菊池さんも、まずその意義を理解してもらうために、足繁く区を回らねばならなかった。いろいろを困んで話し合いをしたり、劇や映画などをみてもらって、その意味をよく説明した。

また、実際に体操を教えるにしても、みんなが集まって体操をやる恰好な広場がない。やむなく公民館前の道路を体操場にした。現在の道幅の半分もなく、石がゴツゴツ、雨が降れば流

れになり、雪が降ればぬかるみとなる道路だったが、区の人たちにとっては大切な体操場になった。

#### 村の有線放送で号令と音楽を流す

二、三カ月経つうちに、みんなすっかり体操を覚え、体操をやるのが楽しみになってきた。一日三回、あちこちから農民体操の掛け声が聞こえてくるようになった。

しかしちょっと困ったことが起きた。皆で体操をやるようになって、これを聞きつけた新聞、雑誌、放送などのマスコミが、時間を問わず大挙しておしかけるようになったのである。写真を撮るから、いますぐ大勢集めて体操をしてくれとか、田んぼの畦道で体操をしてくれとか、ともかく注文が多い。これには菊池さん夫妻も困った。とくに忙しい蚕の時期には一刻も手を離せない。

しかし考えてみると、マスコミに取り上げてもらうことは、体操を普及する意味では大変有難いことである。菊池さん夫妻は、忙しい仕事の合間をぬってできるだけ協力することにした。そのお蔭で、後になって全国からいろいろ問い合わせが来るようになった。

特筆すべきは、三十七年秋の小学校の運動会には、大石区のおっ母さんたちが、総出で農民体操の特別出演をしたことである。これが運動会始まって以来の出来事ということで、村中の

評判になった。

一年間のテスト期間が終わり、その効果がはっきりしたので、全村でそれを実施することになった。朝、昼、晩と一日三回、村の有線放送で体操の号令と音楽が流れるようになった。やがて農民体操のソノシート（ビニールでできたうすいレコード盤）がつくられ、販売されて、農民体操は次第に全国に普及していった。

今でこそ、体力づくりとか運動の必要性とかが叫ばれているが、当時はそんなことは殆ど省みられない時代だった。その中で、農民体操が先頭を切って、そのきっかけをつくった役割は大きいと言わねばならない。

現在は朝一回となったが、八千穂村では、以来四十年間も放送が流れている。菊池さん夫妻の努力のお蔭である。今でも毎日体操を続けているというつる子さんは、「あの当時はみな体操を喜んでやったねえ。私も今でも元気なのは体操のお蔭だよ」と、八十二歳になる体をピョンと飛び跳ねて見せた。

## 苦勞と悩み——受診率の低迷

人に裸を見せるのはいやだ

村ぐるみの健康管理が始まってから五年の歳月が流れた。年一回の健康診断は、次第に住民の中に定着しつつあったが、必ずしも全部が全部そうとはいかなかった。中には健診はどうしてもいやだという人もかなりいた。

衛生指導員会長だったトラさんは、こう述懐する。「あの頃は、人に裸を見せるというのは本当にイヤだったんだ。それに食事の状況を人に聞かれることはなによりもつらかった。とくにお年寄りには余計そうだった」と。

裸を見せるのはイヤだということのなかには、裸自身よりも、ポロポロの垢だらけの下着しか着ていないのに、それを見せるのはとても恥ずかしいという気持ちもあったと思われる。それだけ皆が一様に貧しい時代だった。

健診に来なかった人を後で衛生指導員たちが回って、その理由を聞いてみたことがある。その結果次のような点があげられた。

いちばん多かったのは、「ふだん健康でどこも悪くないから」というのであった。「自分の体

は自分がいちばんよく知っている。現在どこも具合わるくないし健康だから、健診なんか受ける必要はない」というのである。

次に多かったのは、「病気がはつきりするのがこわい」という答えだった。すなわち「自分はいま具合が悪い。だから病気をみつけられるのはとても怖い。もし入院して手術が必要だと言われたら困る」というのである。

当時は入院して手術になると、一家が破滅するくらい莫大な医療費をとられたから、それを恐れていたということもある。そのほか、「仕事が忙しくて受けるひまがない」とか、「病気で医者にかかっているの」というのもあった。

以上、根本的には、健康診断の意味がまだよく分かっていないということになる。まだまだ健康教育が必要であった。

### 俺たちはモルモットか

それに健診の際の問診、なかでも食事の状況を聞かれるのがイヤで、健診へ来なくなったという人もかなりいた。これはトラさんの言うとおりだった。食事の状況は昭和三〇年代当時はあまりよくなかった。なにしろ盆と正月しか肉を食べないという時代だったから、食事の内容を問診で聞かれるのは受診者にとってつらいことであった。だから決して本当のことは答えな

かった。

「家では卵はどのくらい食べていますか」という問いに、「大体皆毎日一個は食べてやす」とお嫁さんは答えるのだが、その家のおじいさんに聞くと「一週間に一個ぐらいかな」という返事。子どもにきくと「全然食べてないよ」という調子だった。そこで問診のやり方を大勢の前で聞かずに、一人ひとり分けて聞くやり方に変えたのであった。

一方、健診を機会に栄養調査なども本格的に始まって、地域の栄養実態が分かるにつれて、食生活に皆が気をつけるようになった。トラさんの家は店をやっていたが、やがて毎日肉や魚が売れるようになったという。

受診率はすぐ他の地区のものと比較される。衛生指導員の集まりのとき、「お前の所ばかりなぜそんなに受診者が少ねえだよ」とすぐ話が出る。「よしきた、こんちくしょう。来年をみておれ」とすぐケンカになる。

衛生指導員が受診勧誘に回るといろいろなや味を言われることもあった。「この健診は佐久病院がデータを集めるためにやっているのではないか」とか「俺たちは病院のモルモットか」とか、最後には、「お前たちまで病院の手下になってやっているだか」とまで言われることもあった。その度ごとに衛生指導員はくやしき思いをした。

だから衛生指導員たちはよく酒を飲んでうさ晴らしをした。「いやだという人はもういい



じゃねえか。早く死にてえだから、もうほっとけ」と、自暴自棄になってしまふこともあった。また「おれの地区の受診率が下がってきたのはおれの責任だ。おれは責任をとって衛生指導員を止める」と言い出す指導員も出てきた。そこで若月院長から、「あまり受診率の数字だけにこだわってはいけない。一人でもいいから健康の大切さを理解してもらうことが大事なのだ」と諭され、やっと納得したという一幕もあった。

#### 夜八時までの検診をやることに

それでも受診率を上げることに衛生指導員たちはこだわった。それがすぐ衛生指導員の活動の評価につながると皆考えていたからである。衛生指導員たちは、自分の担当区の未受診者の家を毎晩尋ねては、健診の意味をよく説明して回った。ときには夜半すぎまで話し合うこともあった。

勤め人が増えて、昼間の健診が受けられないということもあったので、健診時間を延ばす工夫もした。病院と相談して、地区によっては健診の受け付けを夕方六時までと一時間延長した。その結果、勤めから帰った人がどつと健診に訪れるということにもなった。だから実際に健診が終わるのは八時近くになるのがしばしばだった。

それから寝たきりなどで、健診に来られない人には訪問健診も始めた。いわば往診による健

診だった。これはお年寄りにはとても喜ばれた。

ともかく衛生指導員たちは、受診率を上げるために競争で努力した。ケンカもよくしたが、これは仕事熱心の結果からであった。

Ⅲ  
衛生指導員と手を携えて

納屋工場で電気部品の内職のしごと



## トラさんと衛生指導員たち

飲むというより、酒を食った

衛生指導員会長の山浦虎吉さん（通称トラさん）と佐久病院の井出（秀）さんと役場衛生係の間島さんは、八千穂村のトラの三人組と呼ばれた。健康管理の中心的な世話役ということだけでなく、酒をよく飲んだということがこの名がついている。井出村長や若月院長もよく酒を飲んだから、この二人を入れると五人組ということになろうか。

井出村長は酒を飲むと、よく「親沢追分」を歌った。小諸追分のルーツともいわれる親沢追分は、村長が歌うとまた違った味わいがあった。また村長は宴会で酔っぱらうと必ず「酋長の娘」を踊る。私のラバさん酋長の娘、色は黒いが南洋じゃ美人」という文句で始まる戦時中の歌謡である。赤い腰巻きをまとしてこれを踊る村長はいかにも天真爛漫で、日頃の怖いイメージは全く無かった。

トラさんの酒好きは村でも有名だった。「酒を飲みながらやっているうちにいい考えが浮かぶ。これを酒知恵と言うんだ。飲むというよりも酒を食ったね」とトラさんは言う。だが、酒を飲むと他の衛生指導員と衝突することも多かった。これがちよつと問題だった。