

## 地域レポート

## 久米島レポート

公立久米島病院 小児科  
渡 邊 幸

## 1) 久米島の魅力

私は平成23年4月から久米島に赴任し、今年で3年目になります。久米島に初めて来たのは赴任する前年の久米島マラソン大会でした。気温26度の炎天下で熱中症となり命からがらのゴールでしたので、「熱い島」という印象だけが残ったのを覚えています。

その後、赴任が決まり気持ち新たに久米島を訪れた時には、空港から病院へと続く道の「海」と「さとうきび畑」と「山の稜線」の美しさが印象的で、一目で島を好きになりました。

久米島は沖縄本島から西へ約100kmに位置し、周囲48km、沖縄では5番目に大きな島です。琉球王朝時代に琉球列島の中でもっとも美しい島であることから、「球美の島」とも呼ばれており、今も綺麗な海と山に囲まれた自然豊かな美しい島です。

現在は人口約8400人で年々人口が減少傾向ではありますが、美しい海に魅せられたダイバー達や、東北楽天イーグルスのキャンプ地となっていることから毎年多くの観光客が島を訪れています。

沖縄本島から飛行機で30分という地理ですが、島の大手外食チェーンはコンビニ2店とスーパー1店のみで、他は島の人たちのお店であり、外からの影響を受けにくい環境です。したがって島の町並みには昔ながらの雰囲気が残されている点も、島の素晴らしいところと言えます。

## 2) 久米島の子どもをとりまく環境

島には小学校6校、中学校3校、高校1校の計10の学校があります。というと子どもが沢山いるのかなと思うのですが、島の年間出生は年々減少しており現在は100件／年以下なので、各小学校の一学年

は多くて30人、少ないと2～3人の小規模校が多くある状況です。これは、島には高い山々と広大な自然が広がっており、各地域も山の上や海岸沿いなどに分散しているためです。また地域住民の数も減って行く中で、「学校行事」＝「地域の行事」ともなっているほど小学校は各地域の中心的存在となっているため、小学校は地域に欠くことのできない存在となっています。小規模である分、学校毎の団結力は非常に強く、さらに地域の個性も強く出るのが特徴です。また、児童一人一人の魅力も大きく発揮され、運動会や学芸会などでは、幼稚園生から生き生き堂々と参加する姿はとても頼もしいものがあります。

## 3) 久米島養護教諭研究会

このような中、久米島では10校の養護教諭が「久米島養護教諭研究会」と称し定期的に勉強会や情報交換を行っています。学校の規模が小さいために見えにくい問題点や課題を島全体の結果としてまとめることにより明らかにしたり、一校では出来ない取り組みを協力して行ったりしています。小児科医であり学校医である私も、できるだけこの会に参加し、流行中の感染症や子どもの健康の現状などの情報提供を行っています。後述する「久米島子ども健康プロジェクト」もこの養護教諭研究会の協力なくしては出来ないことであり、島の子どもの健康づくりのキーとなっていると言えます。

## 4) 久米島町子ども健診

私が島に赴任した年の秋のある日、役場福祉課の健康づくり班栄養士Hさんから呼び出しがありました。おそろおそろ役場に出向き、Hさんから渡され

たものは「久米島町子ども健診」の結果でした。久米島町では成人の肥満や糖尿病、高血圧などが年々増えており、また若年で心筋梗塞などで亡くなる人も増えていました。島では20歳から健診を行っていましたが、その結果20代で既に糖尿病予備群、高血圧、高脂血症などの異常が見られる若者が多くいました。したがって、Hさんは子どもの時から健康状態を把握し予防することが島の健康作りにはかせないと考え、平成21年度より小学校5年生から高校3年生までを対象に、大人の特定健診並みの検査を行う「久米島町子ども健診」を開始していました。

ちょうどその頃、私も小学校の内科検診で肥満の子どもが多いことや、外来でスナック菓子を食べる幼児の姿、炭酸飲料を常用する子ども達の姿が気になっていたところでした。渡された健診結果をみると、肥満率は全国の1.5～2.0倍あり、腹部肥満、脂質異常症、高血圧の児童もそれぞれ1～2割の割合でみられました。また一次健診で異常を認めた児童に行った二次健診（75g経口糖負荷試験）では、実施された50名のうち40%に強いインスリン抵抗性を認め、なんと16%が境界型糖尿病の診断でした。

### 5)「久米島子ども健康プロジェクト」の発足

この子ども健診の由々しき結果を受けて、子どもたちの生活習慣の現状を把握し、早急に子ども達への健康教育をすることが必要と考え、平成23年冬に「久米島子ども健康プロジェクト」を立ち上げました。

まずは生活習慣アンケート調査を行い、島の子どもがどのような生活習慣を送っているか、また肥満やその他の生活習慣病と関連する生活習慣因子は何かを調べました。その結果、島の子どもの3割以上が車で登校していることや、夕食の時間が19時半以降の子ども5割以上であること、炭酸飲料や甘い紅茶飲料などを常用的に摂取している子どもが多いことなどがわかりました。また、肥満のある子は肥満でない子と比べて、テレビ・ゲームの視聴時間が有意に長く、また肥満の家族歴が強いことなども明らかにしました。

次に、小学校高学年を対象に身体と生活習慣の話

や生活習慣病の話などを行う健康授業を計画しました。ただでさえ授業日程が詰まり忙しい現代の小学生ですが、島の校長会で趣旨を説明すると十分に理解を示してくださり、年1回のアンケート調査と年2回の授業の時間を確保することができました。授業では予想以上に児童が興味津々で話を聞いてくれ、難しいかと思われる内容も理解してくれることに驚きました。また、授業の中で子ども達に1週間の食事内容をチェックしてもらおうと、子ども達の食習慣の偏り（炭水化物過多、野菜・果物、魚、海藻類の不足等）もよくわかりました。

初年度はこのようにしてわかった子ども達の現状を、役場福祉課や学校・教育委員会、PTA、地域住民など皆で共有することに重きを置いて活動してきました。生活リズムや食習慣、適切な運動習慣は身体のみならず、心の健康、学力・体力とも密接に関わることから、学校関係者をはじめ多くのPTAの方達などが強い問題意識を持ってくれました。しかし、これらを改善して行く上で個人だけでは解決できない島の課題もあることがも明らかになってきました。たとえば、通学路が危なくて歩けない、地域に子どもが少ないので遊び仲間がいない、大人の行事に参加することが多いために夜型生活となること、などです。

平成25年4月には、大人も含めたプロジェクトとして「久米島健康プロジェクト」が結成され、それぞれ「食」・「運動」・「子ども」プロジェクトとして新たに活動を開始しました。これにより、病院・役場・学校・地域の協力がより強化され、さらに役場の下部組織として位置づけられたため、子ども達の生活習慣改善を行う上での課題を町の問題として取り上げてもらうことができるようになりました。今後は、これらの1つ1つの環境を整備していくことや地域毎の健康づくりの活動を支援していくことに取り組んで行きたいと考えています。

### 6) さいごに

島には約1500人の子どもがいますが、その中には島の中だけでは解決できず本島の専門科へ紹介させていただいたり、重症化して高度医療を行っていた

だく症例も毎年少なからずおります。いつも快く相談にのって下さる本島の先生方、特に南部医療センター・こども医療センターの先生方には本当にいつも感謝しております。本島の先生方の支援があるので、こうして安心して離島医療をしていけると

日々実感しています。

これからも離島ならではの医療そして健康作りを行っていきたいと思いますので、ご支援・ご指導の程宜しく願いいたします。