



子どもの貧困

村井クリニック 院長 村井邦彦



いつも「たからぎ通信」をお読み頂いてありがとうございます。前号の中で「健康を決定づける社会的要因」について触れましたが、今回はその「格差」に関連して現代の子供たちを取り巻く環境と子どもの貧困について触れたいと思います。

厚生労働省が発表した「平成28年 国民生活基礎調査」では、日本の相対的貧困率は15.6%と公表されました。少子高齢社会の「希望」であるはずの子どもの7人に1人が貧困の中で生きている現実があります。この「貧困」という言葉の意味は、単に食事や教育が施されない「経済的な貧困」とどまらず、社会的な関りに乏しい「関係性の貧困」や、多世代の関りから学ぶ「体験の貧困」が指摘されています。両親と旅行に行ったことがない、子ども時代に経験すべきことを経験できないなどを含めて、これらを「相対的貧困」といいます。子どもたちの貧困は、自己肯定感の低下、学力の格差、所得の格差につながり、将来的な貧困の連鎖を生むことが指摘されています。格差は地域社会全体の負担を増加させることが問題となっていて、社会全体で子どもの貧困と格差の解消を目指さなければいけないという危機感が社会の中で共有されつつあります。

宇都宮市でも独自に「子どもと子育て家庭等に関する生活実態調査」(平成30年)を行い、市の子どもの貧困率は11.9%で8人に1人が経済的な貧困状態にあると指摘しています。市は、「経済的貧困」でない家庭の子どもでも「関係性の貧困」になりうると指摘した上で、子どもが「自己肯定感」を高めて成長できるように、①経済的な支援や親の意識改善を促すなど家庭への支援、②子ども食堂や学習支援事業への助成など地域全体の見守り支援をすすめて、「貧困の連鎖」を防止する目標を掲げ、「子どもの貧困対策小委員会」で取り組みを具体化し、「子育て・子育て推進委員会」(次期「宮っ子子育て・子育て応援プラン」)にて対応すべき課題を整理する方針を示しています。

このような中で、各地に子ども食堂が開設されています。子ども食堂の役割は、子どもが安心して過ごせる居場所、交流と見守りの場所、手作りの温かい食事、学習やスポーツ、文化芸術活動の場を提供することなどです。また、集まってきた子ども同士が関係を作ったり、大人たちと触れ合うことでさまざまな体験ができます。また、大人たちも子どもと接することで孤立を防ぎ、生活に張りが生まれるなど、さまざまな効果が生まれています。

私たち、「子どものみらい応援隊」(ホームタウン宝木 村井クリニック 宇都宮協立診療所)は、地域全体で子どもたちやそのご家族を見守る「地域全体で子育て」の仕組みを地域に作り、このような考え方を普及してゆくために、3者で協力して行動することを確認しました。子どもたちにとっての居場所だけでなく、そこに集うみんなが楽しく参加でき、役割と生きがいを持つことができる居場所となる事を目指して活動をしてゆきますので、地域の皆さまのご理解をどうぞよろしくお願い申し上げます。

「子どものみらい応援隊」運営団体代表

- ・ ホームタウン宝木：社会福祉法人 正恵会 理事長 岩崎正日登
- ・ 村井クリニック：医療法人 宇光会 理事長 村井邦彦
- ・ 宇都宮協立診療所：栃木保健医療生活協同組合 理事長 関口真紀

2019年9月20日 子どものみらい応援隊 代表一同

連載企画：「足」の大切さ～靴の大切さ、インソールとは～

「最近、どうも疲れやすい」「膝が痛い」「腰痛や肩こりがひどい」と感じたら、一度、ご自身がいつも履いている靴をチェックしてみてください。

- ①靴底の減り方は左右で均等でしょうか？ ②履き口は変形していませんか？
③中敷きに大きくすり減っているところはありませんか？

本来、靴は足にぴったり合ってさえいれば、それほど大きく型崩れはしないものです。このため、変形していたり、ある特定の部分だけが極端に摩耗したりしているのは、“足にぴったり合っていない靴”である可能性が高いのです。では、良い靴選びとは何でしょうか。いくつかポイントを紹介します。

①中敷を外して

サイズチェック

→裸足でかかと部分を合わせて外した中敷に乗せ、つま先から中敷の先端の余裕が1.0cm程度あるもの

②かかと部分の素材の硬さ

→指で潰しても崩れないもの

〈良い例〉



〈良くない例〉



③かかと部分の幅の大きさ

→ご自身のかかとの大きさにフィットし、中で動きすぎないもの



④足底の硬さと曲がる位置

→足趾（足のゆびの付け根部分）が曲がる位置に近い部分で曲がるもの

〈良い例〉



〈良くない例〉



⑤靴の中底や中敷の形状

→特にインソールを作成する場合は凹凸が少なく平らなもの

（元々土踏まず部分が高くなっている靴は、ご自身の土踏まず部分に合っていないとトラブルの原因になりますので慎重に選んでください）



「足の幅が広いから幅広の靴しか履けなくて、靴探しに苦労している」

当院に来院した足にトラブルを抱えている方から多く耳にします。その方々の足サイズを計測すると、細いサイズの足であることが極めて多いのです。足には3つのアーチ（内側縦アーチ、外側縦アーチ、横アーチ）が存在し、体重を支え、衝撃を吸収し、歩行を推進する機能を担っています。このアーチが機能していないことで、潰れて広がった足になっており、本来の足サイズに合っていない大きい靴を選択してしまうのです。

当院ではオーダーメイドのインソールの作成をリハビリの手段の一つとして導入しています。「インソール」は最近よく耳にし、実際に外反母趾用の市販のインソールを入れた靴を履いている方もいるかと思えます。当院で導入しているインソールは、歩行や運動の動作分析を療法士が行い、足部の内外側への崩れ（動作の不安定さ）や重心移動の振れ幅を修正する目的で作成します。つまり、動作を観て動作に適したインソールを作成することで、今まで休んでいた筋肉を使い、クセを修正していきます。その際に、考慮している事は上記した足部のアーチ構造をインソールで形成して、機能を発揮させる点です。足部や足趾（足のゆび）の運動や筋トレ、リハビリと併用する事でより効果を発揮できますが、作成したインソールを履く事での問題解決も十分に期待できます。

外反母趾で靴に当たって痛い、たくさん歩くと足の裏がつりそうになる、体重をかけた際や歩行時にかかと部分が痛いなど、どんな相談でも良いです。足のトラブルを少しでも解消する事で、やりたい事をしたい、行きたいところに行けるようになりたいという方の力になる事ができると嬉しいです。

＜理学療法士 上野智世＞

リレーフォーライフジャパンとちぎ 2019

9月14日(土)正午～15日(日)正午にかけて、「リレーフォーライフジャパンとちぎ 2019」が壬生町総合運動公園陸上競技場で開催されました。本イベントは、がん体験者・ご家族と参加者が一緒に歩いて連帯感を育むとともに、がん征圧の大切さを地域社会に訴える活動です。当院は毎年、この活動に参加しています。今年も実行委員長を務める院長をはじめ、従業員の方々が、本イベントに参加された皆様方と一緒に、それぞれの想いと共にトラックを歩きました。また、夜は、さまざまなメッセージが込められたルミナリエが灯り、とても綺麗な光景でした。



在宅緩和ケアとちぎ 2019 夏合宿

9月21日(土)～22日(日)にかけて、「在宅緩和ケアとちぎ 2019 夏合宿」が、ろまんちっく村 ヴィラ・デ・アグリ の地下一階研修室で開催されました。

第一日目は、講演1「二つの健康格差 社会疫学と健康日本 21」と題し羽金和彦さん(宇都宮保健所 保険医療監)、講演2「社会的処方」と題し手島巖さん(NHO 栃木医療センター)、講演3「人とつながりを感じられる社会を目指して～作業療法の視点を活かしたまちづくり～」と題し濱野将行さん(一般社団法人えんがお代表理事)、講演4「地域包括ケアシステムの構築に向けた宇都宮市の取組について」と題し西山浩一さん(宇都宮保険福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進室長)が講演されました。約70名の方にご参加頂き、研修室が満員になるほどの盛況ぶりでした。

講演後は、麦の楽園にて懇親会が開催され、参加された皆様は、美味しいお食事をいただきながら交流を深められました。また、宿泊される方は、その後のナイトセッションで、お酒をいただきながら盛り上がりたようです。

第二日目は、講演1「結いの心を紡ぎ直す街づくり」と題し上川雄一郎さん(獨協医科大学名誉教授)、講演2「まちづくり～ゆいの里の始まりから、これまで そして、これから～」と題し飯島恵子さん(ゆいの里@那須塩原代表)が講演されました。日曜日にも関わらず、約30名の方にご参加頂きました。

最後に、夏合宿を開催するにあたり、多くのボランティアの皆様のご協力に支えられ、無事に開催することができました。誠にありがとうございました。

秋の健康まつり

去る10月5日に第4回「秋の健康祭り」を実施させていただきました。朝から陽が差す好天。雨の時のことも考えていたとはいえ、スタッフ一同安心。晴天の中、健康祭りがスタートしました。

メイン会場では、院長講話にて社会的処方について様々な情報をご参加の皆様にご案内するところから始まりました。理学療法士 上野からインソールについて話をしました。今回からレイス治療院宇都宮さまとケアパートナーさまにご協力頂き、体操教室を実施しました。メイン会場の座席は埋まり、車いすでのご参加者も見受けられました。屋内では骨密度検査、動脈硬化測定、塩分チェックの3コーナーを実施、看護師と結果を踏まえて日頃の食生活についてなどの話題が広がっていました。協力会社さまおよび団体さまによる出店や縁日ブース、福祉車両の展示、患者さまが加わっていただいた食べ物コーナー(焼きそばとフランクフルト)などを設置しました。縁日ブースでは子どもたちを中心に盛り上がりがありました。メイン会場では最後に抽選大会を実施!会場は盛り上がりそのまま閉会いたしました。



医師紹介(内科外来 勝部医師)

2019年5月から毎週木曜日の内科外来を担当させて頂いています勝部 乙大 (かつべ おとひろ) と申します。内科を担当していますが、特に呼吸器疾患・アレルギー疾患を専門にしています。内科でお困りのことがありましたら、ご相談ください。必要に応じて専門病院と連携を取りながら適切な治療を行っていきます。また、木曜日の整形外科に通院している患者さんで、内科でお困りのことやお薬希望の場合でも対応は可能ですのでご相談ください。栃木県はスギ花粉症の患者さんが多いと伺っていますが、数年前からスギ花粉症に対して新しい治療が利用できるようになりました。専門医によって従来のアレルギーを抑える治療ではなく、アレルギーを治す治療(舌下免疫療法)を行うことができますので、ご希望の方がいらっしゃいましたらお問い合わせください。

地域のために、丁寧な診療を心掛けていますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

職員紹介(理学療法士 田村篤志)

3月から村井クリニックで勤務させて頂いております田村篤志と申します。

私が理学療法士になりたいと思ったきっかけとしては、中学生の時に部活でバスケットボールをしていた際に大きな怪我をしたのがきっかけでした。整形外科のクリニックで治療を受け、その時に初めてリハビリを行い、理学療法士という職業を知りました。その時の自分は、大好きなバスケットボールができなくてつらい気持ちになっていましたが、その時担当して下さった理学療法士さんが、ただリハビリをするだけでなく、よく話を聞いて相談に乗ってくださり、怪我が治った時に怪我する前よりもいい状態でバスケットボールができるよう怪我した部位以外のトレーニングも教えて下さいました。怪我をしてつらい思いはしましたが、この理学療法士さんのおかげで、リハビリに行くことが楽しみになり、リハビリ中は笑顔になることが増えました。この経験から理学療法士を目指し今に至ります。村井クリニックの理念の1つとして「笑顔のサポート」という治療方針があります。自分もリハビリを通じて笑顔が増えた者の1人として、携わる皆様がリハビリを通じて笑顔が増えるようにサポートしていきたいと思っております。



職員紹介(理学療法士 荒谷佳苗)

平成31年3月に入職しました、理学療法士の荒谷佳苗です。青森県出身で栃木に来てから約5年になります。以前は栃木県内の回復期病院で仕事をしており、入院患者様へリハビリを提供することがほとんどでしたが、入職後は外来リハビリの担当として働かせて頂いています。回復期とは、脳血管疾患や大腿骨骨折の手術等により急性期で治療を受けて、病状が安定し始めた発症から1~2ヶ月後の状態をいいます。病状が安定し始めた時期~半年から一年程度の期間が最も身体機能の回復が見込まれるといわれており、集中的なリハビリテーションを行い身体機能の回復と共に日常生活動作の再獲得や社会復帰の支援を行ってまいりました。村井クリニックに入職して半年程経ちますが、外来リハビリや院内外のイベント等さまざまな新しい経験をさせて頂き充実した日々を過ごしています。これまでの経験を活かし新しいことを学びながら、患者様の困っている事や痛み等が少しでも楽になり楽しく生活できるようリハビリを提供していきたいと思っております。

