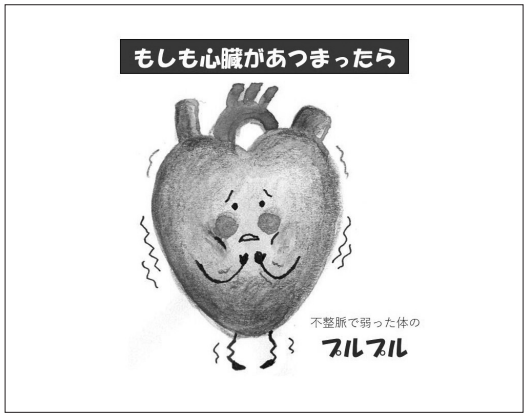
心不全発症予防を目指した地域密着型啓発活動の実践

石森 直樹　●特定非営利活動法人北海道心不全医療連携アカデミー 理事長



「ブルブル」のほか、メタボ放置で心筋梗塞になった「アブラハム」、拡張型心筋症の「大くん」など、異なる病気の心臓が一堂に会し、彼らの主人である人間たちの生活態度に関して激論が繰り広げられている

1.背景と目的

わが国では高齢化とともに心不全患者が激増し、現在では120万人を超える。心不全はひとたび発症すると身体活動度が低下して、徐々に自立生活が困難になるため、健康長寿の大きな妨げとなっている。さらに心不全は、進行とともに次第に治療への反応が乏しくなっていくため、早期からの発症予防がきわめて重要とされている。

北海道心不全医療連携アカデミーは、地域に根差した心不全療養支援を切り口として、超高齢社会での医療・福祉専門職の連携強化を推進し、より良い医療サービスの提供をめざして活動してきた。これまで市民健康イベントでの啓発セミナーや健康相談を開催してきたが、この方法では（本来予防介入が望まれる）健康問題に興味の乏しい市民層へのアプローチが難しいことが課題となっていた。

2.取り組みの方法

「絵本」は子どものみならず大人に対しても、先入観に邪魔されずにストーリーへ引き込むことができるため、興味の乏しいテーマでも効果的にメッセージを伝えることが可能である。そこでこの絵本の効果に着目し、いつでも・どこでも・だれにでも・心に強く響く心不全予防の啓発活動を実践すべく、心不全予防に関する絵本を作成し、今夏出版予定である（冒頭画像参照）。

また近年、患者・介護者・医療者のつながりを深める場として、医療機関に併設するケアカフェが注目されている。今回、「ケアカフェ × 絵本朗読で市民の心へ強力にアプローチ：心不全撲滅宣言2024」と題し、札幌・旭川など北海道内のケアカフェにおいて、絵本「もしも心臓があつまったら」の朗読会を企画・立案した。

3.期待される成果

本活動を実施することによって、子どもからその親世代、さらには高齢者に至るまで、健康に興味の乏しい方も含めて、幅広い市民に心不全予防の重要性の理解を広め健康リテラシーの底上げを図る。また心不全予防という目に見えない概念を、絵本というわかりやすいメディアに落とし込んで可視化することにより、市民と医療従事者間の共通認識が形成され、地域に根差した多職種連携体制の強化を推進する。そして最終的には、高齢者を中心とした共生コミュニティーの形成を進め、健康寿命の延伸に寄与することをめざしていきたい。