

「青年海外協力隊」

竹口 美穂さん

TAKEGUCHI Miho

協力隊参加までの長い道のり

幼いころ、テレビで貧困に苦しむ開発途上国の人々を見て、日本とのギャップに衝撃を受けたという竹口美穂さん。自分の目で現実を確かめ、行動したいという気持ちが強くなっていった時、青年海外協力隊の存在を知る。大学で栄養学を学んでいた竹口さんは、「行くなら絶対にアフリカ！」と決めていた。「栄養問題が深刻で、一番目をそむけてはいけない現実がそこにある」と思ったからだ。

ただ、今すぐにもアフリカに行きたいと思う反面、まずは社会人として実務経験を積むことを選び、大学卒業後に地元の長崎県島原市の病院に就職。5

JICA Volunteer Story

PROFILE

1982年長崎県出身。2005年に大学卒業後、管理栄養士免許取得。06年より医療法人済会柴田長庚堂病院に勤務。患者の栄養管理・指導などに携わる。2011年3月から、青年海外協力隊(栄養士)としてマラウイで活動中。

「栄養の大切さを知り、考え、食事に興味を持ってもらいたい」

貧困のため十分な食事を得ることができない人がいる一方で、栄養のバランスがとれておらず生活習慣病も問題となっているマラウイ。中部のドーワ県中央総合病院に配属された青年海外協力隊の竹口美穂さんは、病院内での栄養・衛生管理指導に加え、地域コミュニティで「食」の重要性を伝えている。



5歳以下の子どもを持つ母親に対する栄養指導。この日は安価に手に入るバナナなどの食材を使った「バラ」(お粥)の作り方を紹介した

年間、栄養士として勤務した。そして28歳の時、協力隊に応募して合格。「実はこの時まで何度も不合格になっていたんです」と竹口さん。それでもあきらめなかったのは、大学生の時から抱き続けていた強い思いがあったからだ。念願が叶った協力隊参加。しかし、彼女はまた大きな葛藤を抱えることになる。

2011年3月11日。福島県二本松市で約2カ月の派遣前訓練を終え実家に戻る途中、東日本大震災に遭遇したのだ。激しい揺れと降り積もる雪、不安と恐怖。竹口さんは「このまま日本を離れていいのだろうか」と、出発前のギリギリまで悩んでいた。その時、背中を押してくれたのが、学生時代にアメリカでのボランティア活動で知り合った東北の友人。「今、日本もいろいろな国から助けってもらっている。私たちが代表して恩返しをしてきてほしい」というメールをもらったのだ。「2年間、精一杯頑張ろう」と決意を新たに、竹口さんはマラウイへ赴任した。

みんなに受け入れられる栄養指導

マラウイでは料理の種類が少なく、トウモロコシの粉を練った「シマ」を主食に鶏肉などのおかずを食べる。栄養バランスが取れているとはとてもいえない。また、現地の人が好んで飲む紅茶には大量の砂糖を入れる。そうした背景から、栄養不足が問題になっている一方、糖尿病や高血圧など生活習慣病の患者も増えている。しかも栄養士がいる病院はまれで、患者への栄養管理や衛生管理が適切に行われていないといった課題を抱えていた。

竹口さんが配属されたのは、首都リロングウェから車で約1時間半のドーワ県にある中央総合病院。1931年に創設されたこの病院は、県の医療施設の中心的存在だ。竹口さんは赴任当初、院内を回り、患者へ個別に栄養指導を実施。しかし重度の低栄養



a.病院では食事は1日3回、10時には紅茶が配られる。患者に合わせた特別食もあるが、食材を手に入れるのが難しいためあまり提供できていない  
b.掲示板に竹口さんが手作りで栄養や衛生管理の基礎知識を毎月表示。この時は貧血と豆の栄養について解説した  
c.病院内にあるキッチンで主食の「シマ」を調理。練り上げて約200人分を作るにはかなり力がある作業だ  
d.妊婦への栄養指導。母乳の効果など、子どもたちが栄養不足にならないよう母親たちに栄養の知識を伝える

児が多いことに気付き、5歳以下の子どもを持つ母親を対象とした集団栄養指導も行うことに。その一つが、乳幼児健診の場を活用した「ヘルシートーク」だ。「食事の取り方、手洗い指導、栄養素の紹介のほか、アフリカで深刻な問題であるHIV/エイズ患者の食事や衛生に関する留意点などを説明しています」と竹口さん。しかし、ただ単に栄養の話をするだけでは面白くない。そこで竹口さんはなぜ手洗いが必要なのかを言葉で説明した後、実際にみんなで手洗いをしたり、クイズを出題したりと「参加型」の栄養指導を心掛けていた。

さらに、通常重度の低栄養児に対する治療に使われている粉ミルクやピーナツペーストは一般的には売られていない。そこで、誰でも手に入れやすいバナナなどの食材を使った料理のデモンストレーションを開始。また、栄養や衛生に関する基礎知識などを表にして、病院内に掲示している。

一方、病院スタッフには栄養士の役割などを紹介しているほか、調理スタッフとは仕事の効率化や衛生環境の改善のため、5S(整理・整頓・清掃・清潔・しつけ)の徹底に取り組んだ結果、キッチンの衛生環境が少しずつ改善されている。

最近では、「そもそも病院に来なくてもいいよう、子どもたちの栄養状況を改善したい」との思いから、病院周辺の村での栄養指導のほか、小学校でも子どもたちに食事の大切さを話している。

誰もが買える食材を使った料理を考案するために毎日市場に通い、種類や値段などを調べているという竹口さん。同僚や友人の家でマラウイ人の味付けの好みや調理方法なども習っている。食事とは、生きるために最低限必要なもの。でも同時に、毎日の生活の「楽しみ」でもある。いつかアフリカのすべての人々が食事を楽しむことができる日が来ることを願って、竹口さんは活動を続けている。