
目次

各章で論じられていることのリスト

まえがき

この新版についての覚え書き

村の保健ワーカーへの言葉(ブラウンページ).....w1

健康上の必要と人間的な必要 w2

人と土地のバランスを目指して働くこと w16

さまざまなことがヘルスケアには関係してくる w7

予防と治療のバランスを求めて働くこと w17

自分の地域社会をじっくり見つめよう w8

賢明かつ限定的な薬の使用 w18

必要(ニーズ)に応えるために地域の資源を

どのような進歩があったかを見出すこと(評価) w20

用いること w12

教えあい学びあうこと w21

何をするか、どこから始めるかを定めること w13

教えるための道具 w22

新しい考えを試してみること w15

この本の最も上手な使い方 w28

第1章

家庭療法と俗信.....1

役に立つ家庭療法 1

泉門という軟らかい点の陥没 9

人を回復させることのできる俗信 2

家庭療法が効くか効かないかを判断する方法 10

人を病気にする俗信 4

薬効のある植物 12

妖術—魔術—凶眼 5

手製のギブス 14

俗信と家庭療法についての質問と答え 6

浣腸、緩下剤、下剤 15

第2章

混同されることの多い病気.....17

病気の原因は何か? 17

区別するのが難しい病気 20

さまざまな病気とその原因 18

病気に対する地域的呼び名の例 22

非感染症 18

病名の混同が原因の誤解 25

感染症 18

発熱のある異なった病気の間混同 26

第3章

病人の診察.....29

質問事項 29

眼 33

一般的な健康状態 30

耳、のど、鼻 34

体温 30

皮膚 34

体温計の使い方 31

腹(腹部) 35

息(呼吸) 32

筋肉と神経 37

脈拍(心拍動) 32

第4章

病人の世話の仕方.....39

- 病人にとっての快適さ 39
- 重病人に対する特別な配慮 40
- 水分 40
- 食物 41
- 清潔 41
- ベッドで体位を変えること 41
- 変化に注意する 41
- 危険な病気の症状 42
- 医療従事者の助けはいつ、どのように求めるか 43
- 保健ワーカーに言うべきこと 43
- 患者の記録 44

第5章

薬を使わない治療.....45

- 水による治療 46
- 水を正しく用いれば、薬よりもよい場合 47

第6章

現代医薬の正しい使用と間違った使用.....49

- 薬の使用に関する指針 49
- 最も危険な薬の誤用 50
- 薬を飲んではいけない場合 54

第7章

抗生物質: どのようなものか、どのように使うものか.....55

- すべての抗生物質の使用に関する指針 56
- ある種の抗生物質の使用に関する指針 56
- 抗生物質が効かないように見える場合はどうすればよいか 57
- 抗生物質をむやみに用いないことの大切さ 58

第8章

薬の分量の量り方と与え方.....59

- 液体状の薬 61
- 小さな子どもへの薬の与え方 62
- 薬の飲み方 63
- 誰かに薬を与えるときは 64

第9章

注射の用い方と予防措置.....65

- 注射をすべきときと、してはならないとき 65
- 注射をすべき緊急事態 66
- 注射をしない薬 67
- 危険性と予防措置 68
- ある種の薬を注射して起こる危険な反応 70
- ペニシリン注射によって起きる重大な反応の避け方 71
- 注射器の準備の仕方 72
- どこに注射するのがよいか 73
- どのような場合に子どもは注射によって障害を受けるのか 74
- 器具類を清潔にする(滅菌)方法 74

第10章

応急手当.....75

- 基本的な清潔と保護 75
- 発熱 75
- ショック 77
- 意識の消失(失神) 78
- のどに何かが詰まったとき 79
- おぼれた場合 79
- 呼吸が止まったときはどうするかー口対口人工呼吸 80
- 熱によって起こる緊急事態 81
- 傷口からの出血の止め方 82
- 鼻血の止め方 83
- 切り傷、すり傷、小さな怪我 84
- 大きな切り傷:傷口のふさぎ方 85
- 包帯 87
- 感染創 88
- 銃弾、ナイフ、その他による重傷 90
- 腸の病気の緊急事態(急性腹症) 93
- 虫垂炎、腹膜炎 94
- 熱傷(やけど) 96
- 折れた骨(骨折) 98
- 重傷を負った人の動かし方 100
- 脱臼(関節で外れた骨) 101
- 筋違いと捻挫(ねじれた関節の打撲あるいは断裂) 102
- 中毒 103
- へビのかみ傷(咬傷) 104

第11章

栄養:健康であるためには何を食べたらよいか.....107

- 食事がよくないために起こる病気 107
- 正しい食事はなぜ重要なのか 109
- 栄養失調の予防 109
- 主食と補助食 110
- 健康保持のための正しい食事 111
- 栄養失調かどうかの見極め方 112
- 金や土地がたくさん無くても、
よりよい食事をする方法 115
- ビタミンはどこからとるべきか:錠剤か、注射か、
シロップか、それとも食物か? 118
- 避けるべき飲食物 119
- 小さな子どものための最良の食事 120
- 食事についての有害な考え方 123
- 特定の健康上の問題に対応した特別食 124
- 貧血 124
- くる病 125
- 高血圧 125
- 肥満の人 126
- 便秘 126
- 糖尿病 127
- 胃酸過多、胸焼け、胃潰瘍 128
- 甲状腺腫(のどの腫れまたはこぶ) 130

第12章

予防:いろいろな病気の避け方.....131

- 清潔について 131
- 清潔についての基本指針 133
- 公共の清潔(公衆衛生) 137
- 寄生虫およびその他の腸管寄生物 140
- カイチュウ(回虫、アスカリス) 140
- ギョウチュウ、糸虫、シーツ虫(エンテロビウス) 141
- ベンチュウ(鞭虫、トリクレーリス) 142
- 鉤虫(十二指腸虫) 142
- サナダムシ(条虫) 143
- 旋毛虫 144
- アメーバ 144
- ベンモウチュウ(鞭毛虫) 145
- 住血吸虫(シストソミアシス、
ビルハルツィア) 146
- ワクチン(予防接種) 147
- 病気とけがを予防するその他の方法 148
- 健康を損ねる習慣 148

第13章

いくつかの非常にありふれた病気.....151

- 脱水 151
- 下痢と赤痢 153
- 急性下痢患者の処置 160
- おう吐 161
- 頭痛と偏頭痛 162
- かぜとインフルエンザ 163
- 鼻づまりとみずっぱな 164
- 副鼻腔の病気(副鼻腔炎) 165
- 花粉症(アレルギー性鼻炎) 165
- アレルギー反応 166
- 喘息 167
- 咳 168
- 気管支炎 170
- 肺炎 171
- 肝炎 172
- 関節炎:(炎症を起こして、痛い関節) 173
- 背部痛 173
- 静脈瘤(下肢) 175
- 痔(ヘモロイド) 175
- 足および体の他の部位のむくみ 176
- ヘルニア(脱腸) 177
- 発作(ひきつけ、けいれん) 178

第14章

医学的に特別な注意を要する重い病気.....179

- 結核(TB, 肺結核) 179
- 狂犬病 181
- 破傷風(開口障害) 182
- 髄膜炎 185
- マラリア 186
- デング(デング熱、ダンディー熱) 187
- ブルセラ症(波状熱、マルタ熱) 188
- 腸チフス 188
- 発疹チフス 190
- レブラ(ハンセン病) 191

第15章

皮膚の病気.....193

- 皮膚病治療の原則 193
- 温湿布の使い方 195
- 皮膚の病気-見分け方 196
- 疥癬(七年痒) 199
- シラミ 200
- ナンキンムシ 200
- ダニとツツガムシ 201
- 膿を持った、小さなただれ 201
- 膿痂疹(とびひ) 202
- イチゴ腫(フランベジア) 202
- おできと腫瘍 202
- かゆい発疹、みみずばれ、蕁麻疹 203
- 皮膚にかゆみまたは熱傷を起こす植物やその他のもの 204
- 帯状疱疹 204
- たむし、白癬(真菌感染) 205
- 顔と体の白い斑紋 206
- 妊娠斑 207
- ペラグラおよび栄養失調による、その他の皮膚病 208
- いぼ 210
- 魚の目 210
- 面ぼう(にきび)および黒色面ぼう 211
- 皮膚のがん 211
- 皮膚またはリンパ節の結核 212
- 丹毒と蜂巣炎(ほうそうえん) 212
- 壊疽(ガス壊疽) 213
- 血液循環不良による皮膚の潰瘍 213
- 床ずれ 214
- 乳児の皮膚病 215
- 幼児頭痂皮(脂漏症、ふけ) 215
- 湿疹(小さな水疱のある赤い斑紋) 216
- 乾癬 216

第16章

眼.....217

- 危険な症状 217
眼の怪我 218
眼に入ったごみのかげらを取り除く方法 218
眼の薬品火傷 219
赤くて痛い眼—種々の原因 219
ピンクアイ(結膜炎) 219
トラコーマ 220
新生児の眼の感染(新生児結膜炎) 221
虹彩炎(虹彩の炎症) 221
緑内障 222
涙嚢の感染(涙嚢炎) 223
視力の低下 223
- 斜視およびやぶにらみ 223
ものもらい(麦粒腫) 224
翼状片 224
角膜のすり傷、潰瘍、傷跡(瘢痕) 224
白目の部分の出血 225
角膜の裏側の出血(前房出血) 225
角膜の裏側の膿(前房蓄膿) 225
白内障 225
夜盲症と眼球乾燥症(ビタミンA不足) 226
眼の前の点または<ハエ>(飛蚊症) 227
複視 227
河川盲目症(眼オンコセルカ症) 227

第17章

歯、歯茎、口.....229

- 歯と歯茎の手入れ 229
歯ブラシがない場合 230
歯痛と膿瘍 231
歯茎の感染(歯槽膿漏) 231
- 口角のただれ、またはひびわれ 232
口の中の白い斑紋または斑点 232
ヘルペスと単純疱疹 232

第18章

泌尿器系と生殖器.....233

- 尿路の病気 234
腎臓または膀胱の結石 235
前立腺肥大 235
セックスによって広がる病気(性感染症) 236
淋疾(クラップ、VD、ドリップ)とクラミジア 236
梅毒 237
よこね：鼠径部のリンパ節の破裂
(鼠径リンパ肉芽腫) 238
- カテーテルはいつ、どのように用いるのか 239
女性の病気 241
膣のおりもの 241
女性が多く感染から免れるための方法 242
女性の下腹部中央の痛みまたは不快感 243
子どもができない男性および女性(不妊) 244

第19章

母親と助産婦のために.....245

- 月経(女性の毎月の出血) 245
閉経期(月経が終わる時期) 246
妊娠 247
妊娠中の健康な過ごし方 247
- 妊娠中の軽い病気 248
妊娠における危険な症状 249
妊婦検診(産前ケア) 250

産前ケアの記録	253	分娩促進薬の正しい使用	266
母親が出産に備えて用意しておくべき品々	254	難産	267
準備万端の助産師、または出産介助者が 用意しておくとその他の物	255	出産口の断裂	269
出産の準備	256	新生児の世話	270
出産に近いことを示す症状	258	新生児の病気	272
分娩期	259	出産後の母親の健康	276
誕生時の子どもの世話	262	授乳および乳房の手入れ	277
切った後のへその緒の処置	263	下腹部のかたまりまたはできもの	280
胎盤の遊離(後産)	264	流産(自然流産)	281
出血(重度の血液喪失)	264	危険性の高い母親と子ども	282

第20章

家族計画:ほしい数だけの子供を持つこと.....283

家族計画	284	複合法	292
家族計画法の選択	284	もう子どもは一人も要らないという 人々のための方法	293
出産調節用の錠剤(経口避妊薬)	286	妊娠を防ぐための家庭療法	294
他の出産調節方法	290		

第21章

子どもの健康と病気.....295

子どもの健康を守るために何をしたらよいか	295	百日咳	313
子どもの成長—そして〈健康への道〉	297	ジフテリア	313
子どもの健康チャート	298	小児麻痺(ポリオ)	314
他の章で論じられている子どもの健康問題に ついての復習	305	簡単な松葉杖の作り方	315
他の章で論じられていない子どもの健康問題	309	子どもの生まれつきの病気	316
耳痛と耳の感染症	309	股関節脱臼	316
咽頭炎と扁桃腺炎	309	へそヘルニア(外に飛び出ているへそ)	317
リウマチ熱	310	〈腫れた睾丸〉(陰嚢水腫、またはヘルニア)	317
幼年期の感染症	311	知恵遅れ、聴覚障害、あるいは障害児	318
水痘(水ぼうそう)	311	痙性の子ども(脳性マヒ)	320
はしか	311	生後の最初の1ヶ月に起こる遅れ	321
風疹	312	鎌状赤血球症(鎌状赤血球貧血)	321
おたふくかぜ	312	子どもの学習の助け	322

第22章

高齢者の健康と病気.....323

他の章で論じられている健康問題の概要	323	聴覚障害	327
高齢者のその他の重要な病気	325	睡眠の障害(不眠症)	328
心臓病	325	40歳以上の人にかなりしばしば見られる病気	328
年をとったときに健康でいたいと願って いる若者への言葉	326	肝臓の硬変症	328
脳卒中(脳溢血、脳血管障害、CVA)	327	胆のうの病気	329
		死を受け入れること	330

第23章

救急箱.....331

救急箱の管理のしかた	332	村の救急箱	336
救急箱のための用品を買うこと	333	村の商店主(または薬剤師)への言葉	338
家庭用救急箱	334		

グリーンページ:この本でとりあげている薬の用途、投与量、予防措置.....339

グリーンページにある薬の目録.....341

グリーンページにある薬の索引.....345

薬の知識.....351

新しい知識—ブルーページ.....399

HIV/AIDS (ヒト免疫不全ウイルス/後天性 免疫不全症候群、HIV)	399	リーシュマニア症	406
生殖器のただれ	402	メジナ虫症	406
割礼および包皮切除(生殖器から皮膚を 切り取ること)	404	寒さによる緊急事態	408
小さい乳児、早産の乳児、体重の足り ない乳児に対する特別の世話	405	血圧の測り方	410
耳垢	405	殺虫剤中毒	412
		妊娠中絶による余病の併発問題	414
		薬物乱用と麻薬常用	416

ことばの意味.....419

教材が入手できる団体の住所録.....429

索引—イエローページ.....433

文字の読めない人のための投薬量指示図

患者の記録

バイタルサイン(生命徴候)についての知識

まえがき

このハンドブックは、主として、医療機関から遠く、医者がないような場所に住んでいる人々のために書かれた。しかし、たとえ医者があるところであっても、人々は自分の健康管理を率先して行うことができるし、また行うべきである。だから、この本は、健康に気遣うすべての人のためのものである。この本は次の点を信条にして書かれている。

1. ヘルスケアは各人の権利であるとともに、各人の責任である。
2. 確かな知識に裏打ちされたセルフケアこそ、健康のためのプログラムや活動の主要な目標である。
3. 明快でわかりやすい知識が得られるなら、普通の人は自分の家庭で、健康に関するたいいていの問題に、医者にかかるよりも早めに、ずっと安く、時にはずっと良く対処することができる。
4. 医学上の知識は、選ばれた少数者のための守りの堅い秘密であってはならない。皆が自由に共有すべきものである。
5. 正規の教育をほとんど受けていない人であっても、たくさん教育を受けた人と同じように信頼できる。しかも、同じようにに聡明だと言える。
6. ヘルスケアの基礎は、押し付けではなく、励ましにある。

はっきりしていることは、見識のあるセルフケアとは、各人が自分の限界を知るということである。だから、指針には、**何をなすべきか**ということだけではなく、**いつ援助を求めるべきか**ということも含まれる。この本では、そういった保健ワーカーや医者の助言を求めたり受けたりするのが大切である場合について、指摘している。しかし、医者や保健ワーカーがいつもそばにいるとは限らないから、きわめて重大な問題の場合も含めて、**とりあえず何をなすべきか**、ということについての提案をしている。

この本は、正規の教育を十分に受けていない人々（あるいは、英語を母語としていない人々）が理解できるように、かなりやさしい英語で書かれている。使われている言葉は平易であるが、子どもっぽい表現ではないことを願っている。**適切さを期して**、難しい言葉もいくらか使われている。たいいていは、その意味を容易に推し量ることができるような使い方になっている。このやり方によって、この本を読む人は、医学上の技能と並んで、語学のカもついていく機会が得られる。

読者にわからないかもしれない重要な語彙は、本の巻末の**ことばの意味**（語彙）の目録で説明している。目録にある言葉が本文中で始めて出てくる章では、その単語部分を**イタリック体**で印刷してある。

医者のいないところでは、メキシコの山地農民のために、スペイン語で書かれたのが最初である。27年前、著者はそこでひとつのヘルスケアのネットワークを作り上げる手伝いをしてしたが、今では、村人たちが自分たちで運営している。**医者のいないところ**では、50以上の言語に翻訳

されており、100以上の国で村の保健ワーカーたちが使っている。

英語の初版は、アフリカとアジアで使いたいという要求がたくさんあったからできた。世界各地の経験豊かな人々が、私に助言や提案をしてくれた。もとのスペイン語版は、長年私の隣人であり友人であった人々やその地域のために特別に書かれたものであるが、英語版は、その味わい深さや有用性を、だいぶ失ったように思われる。世界のさまざまな地域の人々に役立つように書き換えると、どうしても一般的になりすぎるきらいがある。

この本が存分な働きをするためには、それぞれの地域の保健ニーズ、習慣、特殊な治療方法、そこで使われている言葉などに通じている人が、実情に合わせて使うことが大切である。



この本またはこの本の一部分を使って、村人や保健ワーカーのための独自のマニュアルを作りたいと思う人は、ぜひそうしてほしい。著者や出版社の許可は要らない。ただし、**その出版物は無料または実費で配布し、利益を得ないものとする**。また、1. 誓約書、と2. 作成したもののコピー1部、をヘスペリアン財団に送っていただきたい。

The Hesperian Foundation: 1919 Addison St., #304, Berkeley, California 94704, U.S.A.

この本を改訂したり、自分たちのマニュアルを作成したりしたくても、資料を持たない特定の地方や地帯の健康プログラムもあることだろう。この現行の版が使われる場合、供給者は、必要な追加の情報を与えるリーフレットや折り込みを、必ず一緒につけて供給してほしい。

グリーンページ（医薬品の用法、投与量、予防措置）には、薬の一般商品名や価格を書き込めるように、余白のページをつけてある。繰り返して言うが、地域的なプログラムやこの本の供給に携わる組織は、商標登録をしていない医薬品（ジェネリック）名や、低価格の商標登録医薬品名とその価格を目録にして、ぜひこの本と一緒に付けてほしい。



この本は、自分自身や他の人の健康について、何かをしたいと思っている人すべてのために書かれた。しかし、誰よりも地域の保健ワーカーたちが、訓練や仕事のマニュアルとして、実際に広く使っている。このことを踏まえて、**保健ワーカーの第一の仕事は、自分の知識を人々と共有し人々が学ぶのを助けることにある**ということ、保健ワーカーにはっきり知ってもらうために、特に保健ワーカーのための序文の章を設けてある。

今日、発展途上国だけでなく、発展しすぎた国々においても、現行の健康管理システムは危機的状態にある。人々の要求にうまく応えられていないことが多い。公正さが少なすぎる。一握りの持てる者が持ちすぎている。

知識をもっと気前よく分け合うことによって、そしてまた、病気を治すための伝統的方法と近代的方法の中から、最善のものを選んで使うことを学ぶことによって、世界中の人が、自分自身や他の人の健康のために、もっと親切でもっと適切なケアの仕方ができるようになるのだ、ということに希望を持ちたい。

この新版についての覚え書き

医者のいないところでのこの改訂版の中で、私たちは、最新の科学的知識に基づいて新しい知識を加え、古くなった知識は最新のものに換えた。世界中から健康管理の専門家たちが、気前よく私たちに助言と提案をくれた。

ページ付けをどうしても変更しなければならないというのでない限り、新しい情報は本文の後に追加した。(こうすることで、ページ付けはそのまま残るから、私たちの他の本、たとえば「**保健ワーカーの学習を助ける**」などの中でこの本のページ参照は、そのまま正しく使える。)

ブルーページは、本の末尾 (p.399) にあるまったく新しい部分で、関心が高まりつつあったり、特殊であったりする健康問題についての情報を収めている。AIDS、生殖器にできるただれ、リーシュマニア症、妊娠中絶の合併症、メジナ虫症、その他である。ここでは、血圧測定、殺虫剤の誤用、麻薬常用、早産および低体重の乳児の世話の仕方、といった新しい話題もとり上げている。

本のいたるところで、新しい考えや情報を見つけることができる。医学上の知識はどんどん変化している。たとえば、

- **栄養**についての助言が変わった。以前は、専門家たちは母親に、子どもにはたんぱく質に富んだ食物をもっと多く与えるように、と言ったものである。しかし、現在は、栄養状態のきわめて悪い子どもたちが最も必要としているのは、もっとたくさんのエネルギーの高い食物である、ということが知られている。安いエネルギー食品はたくさんある。特に穀物類は、**子どもたちが量的に充分食べさえすれば、必要なたんぱく質はこれから摂取できる。**<四つの食品群>よりは、エネルギーの高い食品を、どのようにしたら充分に与えることができるか、その方法を見つけることに、現在は重点が置かれている。(第11章を参照。)
- **胃潰瘍**の手当てに関する助言が最近変わった。長年、医者は大量のミルクを飲むように勧めていた。しかし、最近の研究によれば、ミルクではなく水をたくさん飲むほうがよいとされている。(p.129を参照。)
- **下痢のための特別な飲料**(経口補水療法)についての知識もまた変化している。少し前までは、専門家たちは、砂糖で作る飲料が一番よいと考えていた。しかし私たちは、今では、粥のように穀物で作った飲料のほうが、砂糖を基本にした飲料や<ORS>(経口補水塩)パックより、脱水を抑え、下痢を和らげ、栄養失調とたたかうためにずっと効果があることを知っている。(p.152を参照。)
- **滅菌装置**の項目がひとつ付け加わった。これは、HIV/AIDSのようなある種の病気が広がるのを防ぐために重要である。(p.74を参照。)
- **デング熱** (p.187)、**鎌状赤血球症** (p.321)、**避妊用インプラント** (p.293)、についても項目を追加した。p.105には、**ヘビ咬傷(噛み傷)**の手当てについて、訂正情報をのせている。
- **換気改良型**ハ工捕獲式**便所**の建て方の詳細は、p.139を参照。

この本を改善するための提案があれば、
ぜひ私たちに知らせてほしい。
読者の考えは私たちにとって非常に重要である。

グリーンページには追加の薬がいくつか含まれている。それは、いくつかの病気が以前使われていた薬に対して耐性になり、効かなくなっているからである。このためある種の病気に対しては、単純な医学上の助言を与えるのが、以前より困難になっている。特に、マラリア、結核、腸チフス、性感染症などである。多くの場合、数種類の手当ての可能性を示してある。しかし、**多くの感染症には**、自分の地域でどのような薬が手に入り、有効であるのかについての、**地域での助言が必要**になるだろう。

薬の情報を最新ののものにするに当たって、私たちはもっぱら、世界保健機関（WHO）の**必須医薬品リスト**にのっているものだけにした。（とはいえ、広く使われてはいても危険である薬もいくつかとりあげて論じ、警告を与えたり、その使用を思いとどまらせたりするようにしている。p.50からp.52をも参照。）世界のさまざまな場所での健康上の必要（ニーズ）や、その地域的な必要の違いに応えるために、あるひとつの地域で必要だろうと考えられるよりも多めの薬を、目録に記載しておいた。この本の改善を目指している人は、自分の国での特別な必要や治療の形に合わせて、ぜひ、グリーンページを簡単にしたり作り変えたりしてほしい。

医者のいないところでのこの新版の中で、私たちは、伝統的な治療法の価値について、引き続き強調している。いくつかの＜民間薬＞も追加した。しかし、民間療法は、地域的な植物や習慣に依存していることが多いので、たとえばニンニクのように、一般的に手に入る材料を使うものだけにとどめた。この本を応用しようと思っている人々が、それぞれの地域にとって役立つ民間薬を、さらに加えてくれることを期待している。

この本では、全編を通じて、**地域社会活動**ということが強調されている。たとえば、今では、母親に対して＜母乳が一番よい＞ということの説明するだけでは充分ではないとされている。地域社会は、母親が職場で乳児に母乳を与えるのを保障する組織作りをすべきである。同様に、殺虫剤の誤用（p.412）、薬物乱用（p.416）、危険を伴う妊娠中絶（p.414）といった問題は、自分たちの地域社会を、より安全に、より健康に、より公平にしようとして共に力を尽くしている人々によって、最善の解決が図られる。



＜すべての人に健康を＞（Health for all）は、土地、賃金、種々のサービス、基本的人権の面で、
もっと平等を、という人々の要求を組織しなければ達成できない。
人々にもっと力を！

日本語版に寄せて

私のヘルスケア手引き書、「医者のないところで」(*Where There Is No Doctor*) が、いまや日本語に訳され、間もなく出版される運びだと聞き、うれしく思います。この日本語版の出版の企図が、シェアと、私の信頼する仲間の本田徹医師によって取り組まれたことが、私にとってとくに大きな喜びです。彼の、不利な生活条件におかれた人々の健康と人権に対するコミットメント(奉仕)は、困難なこの時代における、思いやりと平等主義のビジョンを示す灯火(ともしび)となってきました。

私はまた、この日本語版の原訳者である河田いこひ(Kawata Ikoi)氏に感謝します。彼女は、シェアのスタッフと協力して、この本の内容が正確で、最新のものとなり、医学や公衆衛生を学んだ人でなくても理解できる、簡単で分かりやすい言葉で書き表されるように、留意してくれました。私は河田氏が長野県佐久の住人であることに、単なる偶然以上の機縁を感じ、うれしく思うのです。というのは、この地で、故・若月俊一博士と彼のチームが、60年以上前という、プライマリ・ヘルス・ケアに関するアルマ・アタ宣言(1978年)が公布されるずっと前から、佐久総合病院を中心とする画期的な農村保健運動に着手していたからです。

人類が現に直面する、経済的、生態系の、そして精神的な、互いに寄り集まり勢いを増していく危機に鑑(かんが)みると、世界の人々の健康は、ほぼ間違いなく、悪化していくことになるでしょう。ますます多くの、空腹に苦しむ人々、そして、ヘルスケアを絶望的に必要としながら、そこから一層見放されていく人々。それゆえ、私は、シェアに集うような、共感をもった保健ワーカーの手によって出来上がった「医者のないところで」(*Where There Is No Doctor*)の新しい日本語版が、切に必要とされ、たぶん自分の健康を守る上でも有用な情報を含んだ、源泉となることを願っています。

地球のあらゆるところで、不利で疎外された条件におかれた人々とともに働く、日本のボランティアと、変革のために働くその仲間たちの努力で完成した、このヘルスケア手引き書が、より健康的で、親切で、もっと持続性のある世界を、私たち皆のものとして実現することに、すこしでも役立つことが、私の望みです。

2009年7月26日

デビッド・ワーナー