



小象の会

http://www.kozonokai.org

第16号
2014年6月1日

小象の会事務局
〒260-0808
千葉市中央区
星久喜町946番地の7
電話：043-263-1118
FAX：043-265-8148
E-mail：naika@2427.jp

NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

がん対策
フォーラム特集号

健康談義と病気との共存

理事 高橋 信一



私は患者です。威張れる話ではありませんが、内科、眼科、泌尿器科、漢方のお医者さんのお世話になっています。時々整形外科や胃腸科にも。

体形などの外見からすると、生活習慣病とは縁がなさそうな私ですが、高血圧、動脈硬化、緑内障気味、前立腺肥大・・・と見事なほどの生活習慣病患者です。ごく最近では右肩関節周囲炎（石灰が付着）でリハビリをしています。老化は実年齢以上に進んでいると思います。スイミングを生活の中に取り入れて約30年、1日当たり2,000メートルほど泳いだり水中歩行をし、近頃は年間120～150日ほどプールに入っています。喫煙歴は皆無、BMIは21～22、食生活はほどほどに、プアーかつ減塩志向が強い。ただ家人からは「あなたは家で食事を摂っている限り生活習慣病にはならない」と啖呵を切られたことがあります。サラリーマン現役時代は64kgあった体重が、半年余を経て徐々に約60kgになったので、主治医に「最近体重が落ちてきているが栄養不足ではないですか」と尋ねたら「血液検査の結果そのような心配はありません」と一蹴されました。

それでは、何が小生の健康を害しているのか？ 飲酒と外食、仕事等のストレス、それらの長年の積み重ね、なんだろうなと思っています。仲間との語らいは酒量を増やし、つまみという食事も酒飲み特有の物を摂りやすくなります。血管年齢（血管の弾力性）を調べたら、最近でこそ70歳代になっていますが、数年前には80歳代と言われたこともあり（50歩100歩ですかね！）、ショックを受けたことがあります。

ところで、新潮新書に『いつまでもデブと思うなよ』という衝撃的な題名の本があり、その著者はいつも体重を気かけ、毎日の動向（測定結果）を記録しなさいと提言していました。小生は体重だけでなく、血圧や歩数を長らく記録しています。若い頃から割合健康に興味を持っているのは、家族の若死にや、自分の職歴によるところが大きいのと思っています。すなわち、携わった仕事を振り返ってみると、20歳代で①保険の診療報酬請求の指導、②ワクチンの製造現場の労務管理、30歳代で③身体障害者の職業訓練、④医療過誤訴訟、⑤公害被害紛争処理、40歳代で⑥職員の健康管理やメンタルヘルスへの取り組み、⑦新庁舎建設計画段階での禁煙分煙化の推進、50歳代で⑧高度専門医療病院での事務・・・これらの多くは、間違いなく私に健康や医療に対する注意力を身につけさせてくれたものと思います。他人にモノ申す場合には、自ずと我が身を省みざるを得ません。

さて、小象の会を支えている役員の方々は、とても情熱的で献身的なジェントルマンとレディであって、仕事（やる事・やらねばならない事）への取り組みが速い、とつくづく感心しております。NPOのノンプロフィットを体現し、経済（俗に言えば儲け）を度外視して労力奉仕や身銭を切ることを惜しまず、目先の利害得失よりも、もっと長いスパンで事に当たっておられます。多くの会員の皆さんも同様のことと思います。また、病院勤務の少なからぬ医師たちの減私奉公的な働き方に驚いたこともありました。私は、かなり以前から自分と同じ団塊世代である徳永進さん・鎌田實さん・中村哲さんの発する著作等に親しんで来て、その姿勢に感銘を受けていました。これらの多くの医療者の言動に少しでもあやかりながら、「健全な患者」としてアンチ不健康に、そして病気との共存に微力を注ぎ、さらに健康インテリジェンスを磨きたいと願っています。

特報！ 中野英昭 副理事長「瑞宝小綬章」受章

がん対策フォーラムを開催

～生活習慣病としてのがん～

小象の会第15回フォーラムは、去る2月2日（日）午後1時から千葉市民会館小ホールで、広く一般市民も対象にした「特別企画」の第2弾として、「生活習慣病としてのがん」をテーマに開催いたしました。

ちば県民保健予防財団理事長 藤澤武彦氏、千葉県がんセンター病院長（現 佐賀医療センター好生館 理事長）中川原章氏による講演と、さらに千葉ヘルス財団代表理事 崎山樹氏にもご参加いただいて、活発なパネルディスカッションが行われました。

190名という多数の事前申し込みがあり、当日参加の方が多いと椅子を追加しなければ、などと心配したほどの状況で、周知等にご協力頂いた方々には深く感謝しております。



130名の方にご協力頂いたアンケートの結果は、次のとおりでした。性別は、男71、女57、未記入2。会員かどうかは、会員18、非会員96、未記入16。住所は、千葉市53、船橋市17の他、広く県内の市原・松戸・印西・四街道・習志野・大網白里・君津・佐倉・流山・鎌ヶ谷・袖ヶ浦・八千代・成田・八街・酒々井等の市町52、東京都3、未記入5。年齢は、60代44、70代37、50代18、40代12、80代8、30代8、20代2、未記入1。職業は、自由記載のため集計困難で、私の独断で適宜括ってみた結果は、無職47、サラリーマン30、主婦26、医療職12、自営業5、未記入10。参加動機は、県民だより48、知人より28、千葉市政だより21、ポスター・チラシ21、インターネット5、その他18、未記入3（複数回答のため合計144）。

講演と会場の参加者も交えての質疑応答などにつきましては、本会報に可能な限り詳しく掲載いたしましたので、ご覧いただきたいと存じます。（副理事長 中野英昭）

〈フォーラムの概要〉

『千葉県がん対策推進計画について』

千葉県健康福祉部保健医療担当部長 鈴木健彦

千葉県では平成20年から、がん対策推進計画を作り、がんの予防、早期発見、医療、緩和ケア、相談体制の整備などについて施策を推進してきました。かなり成果も上がってきていますが、まだまだ不足の点もあり、このほど、第二期となる計画が策定され、平成25年から29年まで、様々な、がん対策を実施していくこととなりました。

今回の計画には、①県民主体の予防、早期発見、②患者さんへの適切な医療の提供、③県民や患者さんのための情報提供や生活支援、④がん研究の支援 の4つの分野にわけて対策を行うという特徴があります。また、国のがん対策にもない、千葉県独自の施策として、『食と栄養のトータルケアの普及』という項目があります。がん患者さんがおいしく食べられる食事を工夫し、開発、普及して行こうというものです。こうして、千葉県として様々な対策に取り組む一方で、県民の皆さんにも果たしていただきたい役割があります。「がんに関する正しい知識を持ち、予防に努め、がん検診を積極的に受ける」というものです。ぜひ、みなさんお誘い合わせて検診を受け、早期発見、早期治療に結び付けていただきたいと思えます。

