

小象の会

<http://www.kozonokai.org>

第10号
2011年4月28日

みんなで考え、共に行動を！

NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

生活習慣病の防止

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

小象の会5周年にあたって

理事長 金塚 東

「小象の会」が5周年を迎え、また「5周年記念フォーラム」も盛会のうちに開催できたことは会員の皆様をはじめ多くの市民の方々、また関係者のご協力によるものと心から感謝申し上げます。

“小象の会”は愛称で、正式な名称は「NPO法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会」ですが、5年の間、正式名称の通り、市民と医療者が協力して生活習慣病を防止しようと活動してきました。

子供達、市民の健康を損ねる問題の原因

生活習慣病の発症には体質が関係しますが、社会環境も大きな要因となります。ファストフードが氾濫し、小中学生が朝ご飯を食べないという食生活の問題、子供たちがテレビゲームをして外で遊ばない、交通手段が発達して運動不足になるというような社会環境です。この様な子供達、市民の健康を損ねる問題の原因は何処にあるのでしょうか？。ある研究会で、糖尿病の子供達にビュッフェ様式で食べ物を自由に取らせたところ、炭水化物、たんぱく質、脂質等の比率が健康に理想的な食事内容であったことを聞いた記憶があります。また、クラブ活動を終え帰宅途中の中学生10名ほどの集団が、健康キャンペーンで渡したパンフレットを取り合って見ていた姿を思い出します。子供達が本来持つ能力、姿勢に“朝ご飯を食べないという食生活”や“テレビゲームをして外で遊ばない”は無縁であり、この様な事態を作り出した原因は現代の市民社会にあります。

「小象の会」の愛称

生活習慣病を抑制するために“市民社会”が変わらなければなりません、医療者のみでこれを実現することはできません。医療が、学校が、地域社会が、企業が、マスコミが、行政が、即ち社会全体が力を合わせなければできない問題です。「小象の会」の愛称は、子供が本来あるべき生活スタイルを取り戻し、健康に成長することを願ってつけられました。

NPO法人として5年間の活動

平成17年9月26日に千葉県よりNPO法人として認証され、以来5年間多くの会員が活動してきました。市民と医療者が、生活習慣病を抑制するために交流し、模索しながら、私たちでなければ出来ないことを実施してきました。

1. 調査及び情報の収集・提供事業として、会報誌の発行、ホームページによる健康に関連した情報の提供、そして高校生の生活習慣病健診をしてきました。
2. 講演会・セミナー・イベントの企画及び開催事業として、“小象の会フォーラム”の開催、児童・生徒への講話、ロッテ球団との連携による啓発活動、出前講演を実施してきました。
3. 関連団体との連携・協力事業も推進してきました。

「5周年記念フォーラム」の開催

そして、5周年を記念して「5周年記念フォーラム」を開催し、いくつかの講演、作家で医師である海堂尊氏による特別講演「医療の未来とAi」、アナウンサーの山本文郎さんを司会に迎え、「みんなで考え共に行動を！」というタイトルでパネルディスカッションを行い、多くの市民、会員と共に1日楽しく、しっかりと勉強をしました。

5年間ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

5年間の活動、また5周年フォーラムの開催に大変なご支援をいただきました千葉県、千葉市、千葉県医師会をはじめ多くの医療関係団体、企業、特に製薬会社の方々に心から感謝を申し上げます。フォーラムをはじめ5周年を記念した行事は、これから“小象の会”がますます発展することを祈念した活動でもあります。これからも是非宜しくお願いします。

第9回小象の会生活習慣病予防治療フォーラム特別講演

東京ベイ浦安市川医療センター長 神山 潤



【身体はいちばん身近な自然】(2010年6月5日)

私が最近強調しているのが、眠食排活です。これらは動物の基本的な生理現象です。そしてこれら生理現象をきちんと保障する事が動物の best performance をもたらすと思います。そしてヒトは動物です。しかし現実はどうでしょう。眠を例にとりましょう。大人が眠りを疎かにした結果、子どもたちにしわ寄せがきて、子どもたちは眠りを疎かにせざるを得ない状況に追い込まれています。子どもたちは「寝る間を惜しんで〇〇しろ！」という行動規範に洗脳されています。そして当然ですが快眠の快感も忘れていきます。眠りとは活動するためにやむを得ずとらなければならない行動、できることならばなしで済ませたい行動、となってしまうのです。これは「寝て食べて出して昼間に行動する」というヒトという動物の基本原則からの逸脱です。ヒトは寝て食べて出してはじめて充実した活動が可能となる昼行性の動物、という基本原則に戻ることが重要です。

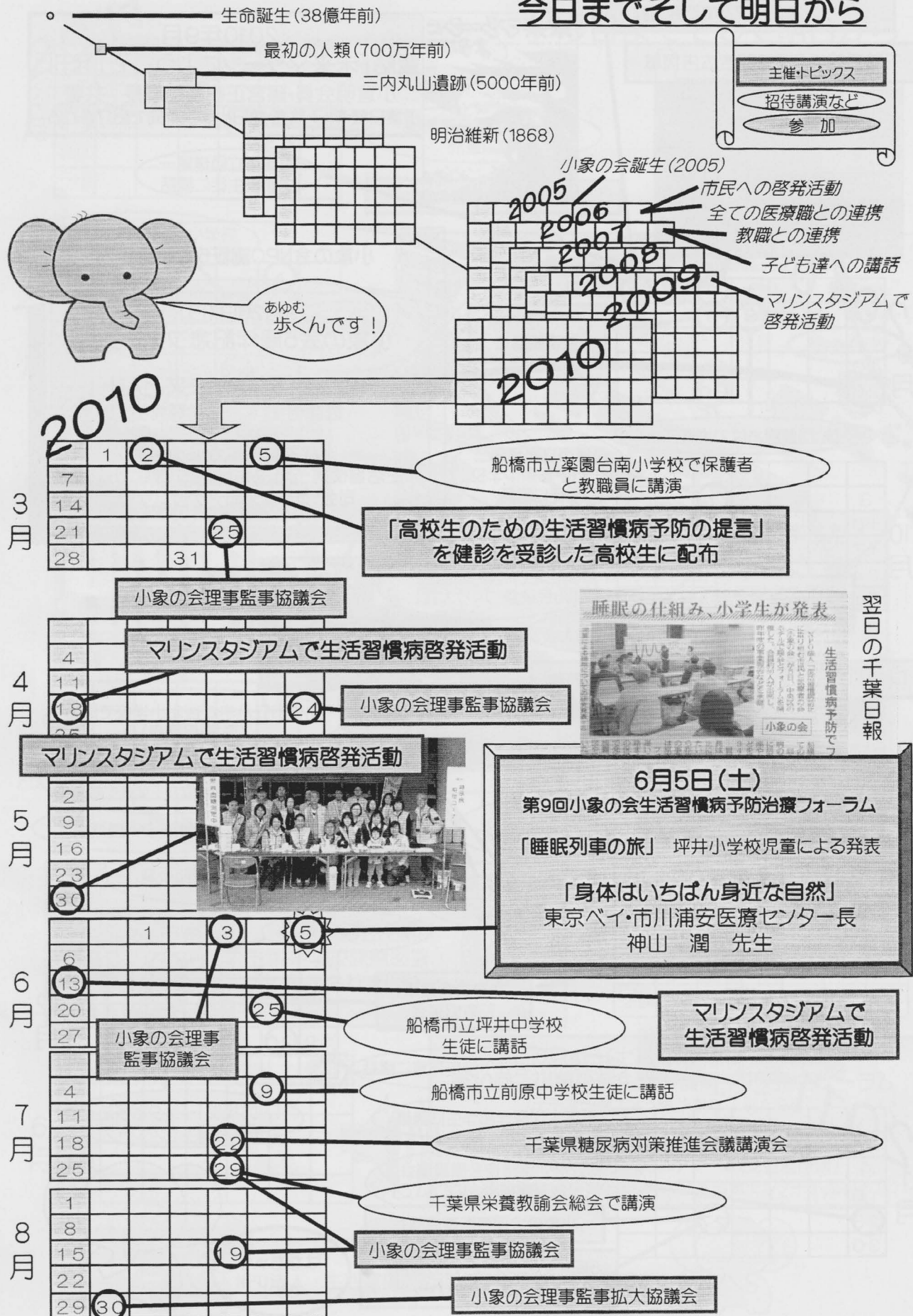
そして寝ること、食べること、出すこと、活動することは、動物の基本的生理現象であるがために、おそらくはこれらの生理現象には快が伴うのでしょうか。ただ個別の快のみを追求することはナンセンスです。なぜなら、寝ること食べること、排泄する事、活動する事の4つは極めて密接に結びついているからです。快食の必要条件は快眠快便快活で、快便の必要条件は快眠快食快活で、快活の必要条件は快眠快食快便です。そして当然ですが快眠の必要条件は快食快便快活です。しかし今や多くの日本人が快を感じるができなくなっています。いや人間という存在は動物とは異なる存在だ、人間を動物だなどと貶めてはいけな、快を求める人間などとてもない、という考え方もあるかもしれません。しかしこのような考え方は、寝て食べて出して昼行性の活動をする動物に過ぎないヒトという存在の、自然に対する思い上がり、奢り以外の何者でもないのではないのでしょうか。このような考え方は人間至上主義である天動説の時代、コペルニクス以前の時代の発想です。

コペルニクス以前の人々は、地球の周りを太陽が回っている、という地球中心、人間中心の天動説を信じていました。コペルニクスは、地球が太陽の周りを回るという地動説を唱えました。地動説は、太陽中心の哲学、自然中心の哲学と言えるのではないのでしょうか。デカルトは、コペルニクスの没後50年以上を経て生を受けたにもかかわらず、人間中心の近代哲学を展開しました。そしてこの哲学の背景には自然征服への欲求があり、これは自然崇拜とは相反する、という指摘があります。デカルトの考え方は実は今も深く人々に影響しています。最も身近な自然である身体を、頭で征服しようとしている現代人はまさに人間中心の哲学に染まり切っていると言えるのではないのでしょうか？つまりデカルトの考え方はまさにコペルニクス以前の天動説そのもののなのです。

1879年10月21日、“エジソン”が白熱電球をはじめて灯しました。当時の人々はこれで人類は24時間いつでも活動できると、率直に喜んだに違いありません。しかし最近、夜の光がヒトに与える悪影響が次々と明らかになってきています。頭でっかちの人間に対する自然からの報復と言えるかもしれません。

今こそデカルトによって大復古させられたコペルニクス以前の天動説、エジソンとともに歓喜した人間中心の考え方を転換させ、身体の基本原則（自然）を中心に据えた考え方（哲学？）にしなければならない、と考えます。今こそ人間至上主義の考え方を身体に代表される自然を尊重する考え方に転換させるべきと私は考えます。自然に対する恐れと謙虚さをヒトも人間も忘れるべきではありません。今こそ真の意味で地動説（人間中心）から天動説（自然中心）への価値観の転換が必要なのではないでしょうか。

今日までそして明日から



マリスタジアムで啓発活動

千葉日報に2面見開き広告掲載



2010年9月

童話「未来マシーンにようこそ」発刊

小倉明会員・篠宮正樹副理事長 共著
千葉日報・朝日・読売・朝日小学生新聞で紹介される

匝瑳市立匝瑳第一
中学校生徒に講話

小象の会NPO認証5周年記念日

9月26日(日)

小象の会5周年記念フォーラム

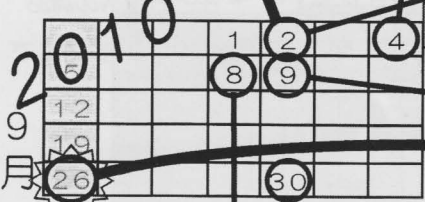
特別講演「医療の未来とAi」

医師・小説家 海堂尊先生

パネルディスカッション

「生活習慣病予防-みんなで考え 共に行動を!」

司会 山本文郎アナウンサー



小象の会理事
監事協議会

第1回健康ちば21推進部会



匝瑳市立匝瑳第二
中学校・野栄中学校
生徒に講話

新世紀ちば健康プラン
「市民健康づくり大会」

小象の会理事
監事協議会

千葉県栄養改善大会

「未来マシーンにようこそ」200冊を千葉市に寄贈



11月12日千葉日報と
11月14日朝日新聞で報道されました。

福岡大学教授・朔先生のNPO機関紙
11月号で小象の会が紹介される

Vascular Street

小象の会
NPO法人：生活習慣病に戦う市民と医療者の会



船橋市立八木が谷北小学校で講話
(児童・保護者)

市民のための糖尿病教室
(日本糖尿病協会千葉県支部主催)

食生活サポーター養成講座

ポートタワー
ブルーライトアップ

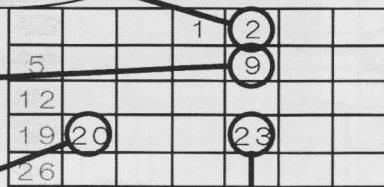
学童期からの生活習慣病予防授業
～運動編～

千葉県
口腔保健大会

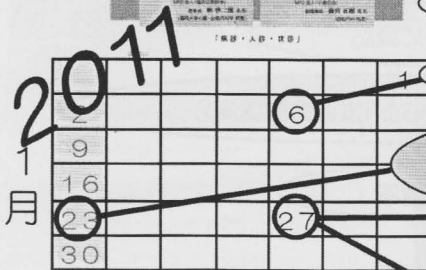
食育ヘルシー講座

小象の会理事
監事協議会

南房総市立岩井小学校児童に講話



「AIDS撲滅」・「メタボ予防」
千葉駅頭キャンペーン



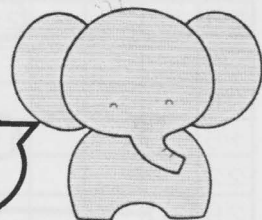
千葉大学医学部学生に講話

糖尿病対策推進会議講演会
「糖尿病療養指導士について」

小象の会理事監事協議会

5周年記念フォーラムの報告と
小象の会のこれから

はなちゃん
です!



2011

2月

		1			
6					
13				17	
20					25
27					

健康県ちば宣言表彰式で
市民に講演船橋市立芝山西小学校
児童に講話

小象の会理事監事協議会

今日までそして明日から

主催・トピックス

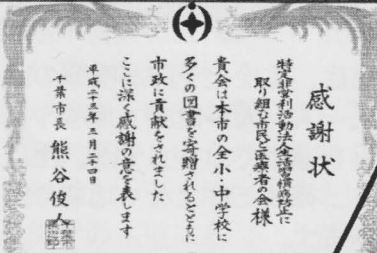
招待講演など

参加

船橋市立薬円台南小学校
児童に講話

3月

		1		4	
6				10	
13					
20				24	
27					

野田市保健所で
市民に講演「未来マシーンにようこそ」
寄贈に関して、千葉市より
感謝状が授与されました。

感謝状

小象の会・分室(会議室)がオープンしました!

千葉市中央区富士見1-12-7
千葉県観光物産センタービル地階
千葉都市モノレール「栄町駅」より徒歩1分

4月

				1	
3					
10					
17				22	
24					

小象の会理事監事協議会

2011年4月
「未来マシーンに
ようこそ」が
千葉県学校課題図書
に選定されました。

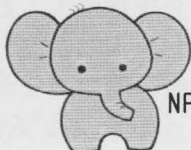
5月

1					
8					
15					
22					
29					

6月

			1		4
5					
12					
19					
26					

6月4日(土) プラザなのはな
第10回 小象の会生活習慣病予防治療フォーラム
テーマ: “育てよう健やかな子供たちを”
「ストレス解消にはこの運動を！」
長阪裕子さん(健康運動指導士)
「小児のメタボリックシンドロームと2型糖尿病」
杉原茂孝先生(東京女子医科大学東医療センター小児科教授)



NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会



9/26

5周年記念フォーラム

小象の会5周年記念フォーラム

2010/9/26

剣持理事による総合司会で会が開始されました。金塚理事長の開会の挨拶に続き、千葉市健康部長の栗原氏から熊谷千葉市長のメッセージが伝えられ、また元千葉県医師会会長の渡邊顧問より祝辞を戴きました。

千葉市健康部長 栗原一雄氏から熊谷俊人市長のメッセージ

チーバ君を引き合いに出して自己紹介をされた後、熊谷千葉市長からのメッセージを紹介されました。

祝辞

本日はNPO法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会、発足5周年にあたり小象の会5周年記念のフォーラムがこのように多くの皆様方のご参加により、盛大に開催されることを心からお祝い申し上げます。貴会は生活習慣病に対し、市民と医療者が共同して様々な取り組みを進められており、理事長様をはじめ会員の皆様方のご熱意に対し、敬意と感謝の意を表します。

さて、市民の生涯に渡る生活の質の維持、向上には生活習慣病の発症、重症化予防が喫緊の課題となっております。本市でも新世紀ちば健康プランを策定し市民一人一人が健康で地域や社会の中で心豊かに暮らせる健康な町の実現を目指し様々な取り組みを進めておりますが、生活習慣病は食生活や運動など日常生活の積み重ねが強く関連しており、行政だけでなく地域や関係機関などが一体となって取り組むことが重要であると考えております。

本日は海堂尊先生の特別講演をはじめ、様々な企画が催されると伺っており、市民の健康を考えるための有意義な1日になると期待しております。どうぞ小象の会の皆様方には本日の発足5周年を契機に更なるご尽力をいただきますと共に本市の健康づくりの政策へのより一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びに貴会のますますのご発展と、ご参加いただきました皆様のご健勝を心から祈念致しまして祝辞と致します。

平成22年9月26日 千葉市長 熊谷 俊人

元千葉県医師会会長 渡邊 武 顧問

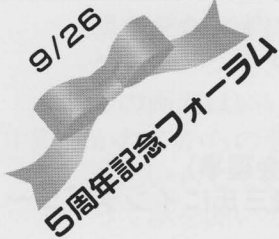
祝辞

“小象の会”が発足する時に感じたこと、その後の5年間の自己管理により体重が減少し、気が楽になって話ができると会場を笑わせた後に、先生のご経験を小象の会の5年間とダブらせてお話をされました。

先輩で千葉大学医学部第2内科の永井友二郎先生が創設した“実地医家のための会”に参画し、15周年目の昭和53年に“プライマリケア学会”を創設した。患者さんの身になってお互い共同的共感の医療を実践することが目的で医師を始め、介護士、看護師、理学療養士等色々な方が参加した。更に平成22年2月に総合医療学会などと一緒に、”日本プライマリケア学会、医療のための学会”を立ち上げた。また昭和63年に千葉県医師会会長になり、患者や国民が自ら出掛けて行って健康について勉強する施設、“日本健康科学センター”を立ち上げた。その目指すところは患者さんと共に、天から与えられた体を存分に能率よく生かして、お互いに健康を喜び合うことです。

“小象の会”ももっともっと広く、全国的、世界的な注目を浴びるであろう、その日を楽しみにしています。それまで生きていられるように頑張りますので、皆さんも“小象の会”をご支援下さいます様にお願いを致しますと結ばれました。

(文責 金塚)



5年間の軌跡報告

発表者：小象の会理事 田部井正次郎

小象の会の組織と事業活動についてご説明いたします。私は市民メンバーとして会の設立準備の段階から参画させていただいております。5年前の平成17年正月、前監事の金子仁さんのお誘いがあり、会の事務を手伝って欲れないかとのことで準備会に出席しました。その時すでに金塚理事長、篠宮・栗林両副理事長の3先生を中心に、プロジェクトの基本構想が固まっていました。メンバーを拡大して準備会議を重ねる中で、会の活動を本格的に推進するには法人化が必要であるということになり、協議の結果、NPO法人、即ち特定非営利活動法人を設立することになった次第です。

3月以降、活動内容など具体的な計画準備をすすめ、平成17年6月11日金塚・篠宮・栗林先生を発起人とし、40人のメンバーが出席して「ばるるプラザCHIBA」において設立総会を開きました。総会の決議に従い、直ちに定款・事業計画等の書類を整えて千葉県知事宛にNPO法人の認可申請書を提出して、ちょうど5年前の今日、平成17年9月26日に特定非営利活動法人の認証を受けた次第です。

会の名称の関しては、「生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会」と非常に長いネーミングですが、当初からこれ以外の名前は考えられないとの発起人のお話でした。今改めて考えてみて、愛称「小象の会」とともに、当NPO法人の理念と事業内容を的確に表していると思います。

法人として正式にスタートして以降、会の設立趣旨に沿って会員の皆さんと共に様々な事業に取り組んで参りました。小象の会は定款で大きく4つの事業を掲げております。先ず、調査及び情報の収集・提供事業ではホームページを開設・運営などです。次に講演会・セミナー等の開催事業では、各分野の専門家をお招きして「生活習慣病予防治療フォーラム」を年2回のペースで開催する他、小中学校に出向いての講話やセミナーを数多く行っております。

3番目の事業の柱である外部団体との連携・協力事業では日本糖尿病協会主催のウォークラリーに参加するほか、行政機関や医療団体の会議に役員はじめ関係者が出席して意見陳述・提言を行ってまいりました。また、広く市民へ啓発を広めるため千葉マリーンスタジアムにおいてロッテ球団との連携による啓発イベントを実施しています。4つ目の事業は広報事業であり、年2回の会報誌の発行などです。なお、各事業の詳細につきましてはお手元のプログラムをご参照いただきたいと思います。事業の執行につきましては理事長、両副理事長をはじめ、理事、監事、事務局スタッフで月1回の運営会議を開いて、諸々協議のうえ実施しております。当会の活動経費は、会員の皆様の会費、協賛企業からの寄付金で賄われております。事業予算も初年度120万からスタートし年々増大し、5周年記念の今年度は820万の規模に拡大しております。これも皆様方のご協力の賜物であり改めて御礼申し上げる次第です。

他の法人と違って、NPO法人の特徴として会の事業を会員自らが行うということが挙げられます。生活習慣病防止のためこれまでの実績を基に、皆様と一緒に今後とも積極的に活動してまいりたいと存じます。小象の会のNPO法人認証5周年を機に一層のご支援、ご協力をお願いしてご報告に代えさせていただきます。

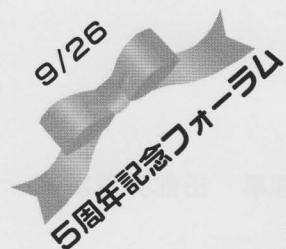
(文責 田部井)

高校生へのメッセージ 「高校生の生活習慣病健診の結果に基づく高校生への提言」

司 会：小象の会理事 高橋 金雄（元・千葉県臨床検査技師会会長）

発表者：小象の会会員 田所 直子（渡辺医院院長）

発表内容は、すでに小象の会会報誌第6号に掲載済ですのでご参照ください。



千葉ロッテマリーンズとのコラボレーション

発表者

小象の会 理事 櫛方 絢子(千葉県薬剤師会理事)

千葉ロッテマリーンズ 取締役社長 瀬戸山隆三氏にインタビュー

インタビュアー

小象の会 理事長 金塚 東

理事 櫛方絢子、中野英昭

小象の会の活動というのは、我々の活動とよく似ていると思います。

櫛方：平素より色々のご協力いただき、また本日はお時間をいただきありがとうございました。

社長：小象の会の設立5周年、おめでとうございます。素晴らしい活動をいつも進めていただきありがとうございます。

櫛方：まず試合についてですが、「秋のロッテ」という言葉があるようですが、如何でしょうか？

社長：そうですね。現在、66勝56敗2引き分けで貯金が10あり、現在2位ですが非常にいいポジションにつけているので、是非、今年は優勝をしたいと思っております。チームスローガンも西村監督が直接考えられた「和」ということで、文字通り、選手・監督・コーチ・フロントが一丸となって、毎回、最後まで諦めずに戦っています。あと残り20試合、是非、皆様の熱い応援をよろしくお願い致します。

櫛方：平成19年に、活動の協力をお願いしましたところ、即座にご決断いただいて、お陰様でバックスクリーンへの電光表示など、皆様への普及の場をいただいています。

社長：素晴らしい活動ですね。我々の活動とよく似ていると思います。我々も青少年に夢と希望を持ってもらうために、選手も一生懸命です。試合と相通ずるところがあるので、すぐに賛同させていただきました。本当は、小象の会の5周年フォーラムに、選手と一緒に伺いたいのですが、先ほども申しましたように、今は選手とラストスパートに向かっている大切な時期なので、ゲームを通じて皆様にメッセージを送らせていただきたいと思います。

テレビゲームばかりではなく、子供達には太陽の中で試合を見て欲しい。

社長：小象の会は、子供達に分かりやすいメッセージを発信していただいて、すごくいいですね。子供たちが家でテレビゲームばかりでなく外で元気に遊んでほしいし、スタジアムで太陽の中で試合を見て欲しい。食生活も大切で、朝ごはんを食べないと元気も出ないし、明るい健康的な生活を送るために、是非、これからもメッセージを伝えていって下さい。

金塚：ありがとうございます。

社長：これらのチラシも、いいですね。対象は主に若年層ですか？

金塚：そうですね。生活習慣病全体が対象ですが、会の名前の通り、子供達に、子供の時に健康な生活を送ってほしい、将来の生活習慣病を予防して欲しい、と思って活動しています。高校生・中学生も対象です。小さなお子様連れのご家族とか、若い人たちのグループとか、いらしている色々な方に野球場では配布できます。

コミュニケーションをとり食生活を整えることが大切です。健康フェアを活用して下さい。

金塚：こちらのスタジアムで、試合開始前に私たちは健康フェアとして血圧検査などを行ってきましたが、最近、2～3回ほど、血糖検査も行い始めました。そうしますと、血糖値はなかなか測れないので結構並びますね。血糖値の結果は30秒程で出ます。

中野：200人位いらして、そのうち3～4人は異常値が出ます。すぐに病院に行った方がよい、とお話しさせていただいています。

金塚：年2回、フォーラムを開催していますが、楽しい話題ではないので、対象としている若い人達の参加はなかなか望めないですね。調査をすると朝食を食べない小学生が結構います。小象の会の理事が、小学校まで出向いて、講話をすることもあります。これを基に童話も作り、まもなく出来上がります。このような大勢の方が集まるスタジアムを場として提供していただいていることが私たちにとって非常にありがたいです。

社長：どんどん活用していただきたいと思います。やはり今は生活がシンプルですから。昔は朝ごはんもみんな食べるのが普通。今の若い父親や母親は、子供の時からそれに慣れていないから、子供達も

朝食を食べずにそのまま学校に行ったりする。だからやはり、皆と会話をする、周りとコミュニケーションをとるということが大切ですね。それと手作り感というか温かみがあって、小象の会の画面はいいですよ。

中野：かねてからの夢なのですが、冬シーズン優勝後、是非千葉県出身の唐川選手等に、我々のイベントにいらしていただいて、サイン会などでお話ししてもらえると、若い人にも大勢集まってもらって話を聞いてもらえます。でも若い選手はお忙しそうですね。

社長：シーズンが長くなり11月の初めくらいまで試合をします。その中でタイミングが合えば、是非。唐川、福浦や、今活躍している清田も千葉県柏の出身です。フォーラムに出席できればいいのですが、申し訳ありません。

金塚：お忙しいのは存じ上げておりますので、そうおっしゃっていただくだけで嬉しいです。本日はお忙しい中、本当にありがとうございました。

社長：私達も試合を頑張ります。



啓発童話「未来マシンによろこ」の発刊に寄せて

司 会：小象の会 理 事 中野 英昭

対談者：小象の会 会 員 小倉 明（童話作家・元千葉県文書館長）

小象の会 副理事長 篠宮 正樹（千葉県医師会理事）

中野：篠宮先生につき、小象の会の活動としての児童・生徒への講話の大半を行っていること、それらが、会としての童話作成という試みの発端であることなど、小倉明氏につき、小川未明文学賞優秀賞受賞の童話作家であり、県庁では文化振興課長、文書館長、文化振興財団常務理事を歴任したことなどを紹介。

小倉：自身が大変なメタボ体型かつ生活習慣病患者なので、啓発用童話の執筆には全く気が進まなかったが、篠宮先生の話をついてその考えに共感する部分が多く、共著という形であれば書けそうかなと思った。

篠宮：最近の若い患者の増加を契機に色々調べた結果、24時間高カロリーの食べ物が手に入ること、余り身体を動かさないという生活習慣の変化が原因と思ったこと、外国に比べて子供たちの自尊心感情が非常に低いのに気づき、生まれてきたことのかげがえのなさ、人間の体は本当に素晴らしいとて凄いなということを子供たちに伝えたかった。

千葉県の小学校5年生対象の「早寝、早起き、朝ごはん」が守れているかの調査で、これらが守られているほどファストフードが少なく野菜が多く、元気に挨拶をする、学校が楽しく、自尊心感情も高いという結果だった。そこで、子供たちに講話を通して「自分の体はうまくできているな」と思い、自分を大事にし、病気を防ごう、「自分が大事だから他人も大事にしよう」と思って貰おうと考えて話をしてきた。

小倉：本の中身は、篠宮先生が伝えようとするモチーフに関連した物語を考え、「柿山伝兵衛」という珍しい名前の子供の自分探しの話、人間は誰もが選ばれた存在であるというテーマの話、若い頃からの生活習慣が将来の健康や体に影響するという小象の会の趣旨に一番近い物語、最後は地球の素晴らしさを再認識するという篠宮先生の講話の宇宙的なスケールを引き出すための話の四つにした。

篠宮：子供たちへのメッセージを、小倉さんが上手に膨らませて書いて下さった。64ページに古代の鏡の裏の文様のような絵があるが、平らな紙に印刷してあるのに何故出っ張って見えるかなど目の錯覚を通して体の不思議さを伝えた。

小倉：「はだしのゲン」で有名な汐文社が出版してくれ、全国の有名書店或いは様々なインターネット店舗でこの本を手に入れることができるようになった。

篠宮：千葉大学の齋藤 康 学長からも温かいお言葉を頂き、関係者のお力添えで出版でき、千葉日報や朝日新聞等で紹介をしていただくなど大変幸せなスタートが切れたことも嬉しく思っている。

中野：子供達の他、保護者、学校の先生、一般の皆様にも広くお読みいただきたい。

（文責 中野）

追記：この啓発童話は、2011年度の千葉県学校課題図書に選定されました。

9/26
5周年記念フォーラム

講演「マスコミと健康キャンペーン」

講演者：千葉日報社東京支社長 萩原 博

今回の演題をいただいて、まず頭に浮かんだのは、渡邊恒雄さんのことです。通称・ナベツネ、読売新聞グループ本社代表取締役会長兼主筆のことです。その人に「わが人生記」という著書があり、自分のがん手術体験記を書いておられます。前立腺がんが見つかったナベツネさんは、前立腺の全摘手術に踏み切ります。尿道括約筋を傷つけ、長期の尿失禁症になる心配がある手術ですが、がん転移の恐れを優先したということです。手術は成功しましたが、転移したがん細胞が見つかりました。除去しましたが、今度は再発の不安にさいなまれ、心の拠り所を求めて内外の文学書、哲学書、そして宇宙物理学、素粒子学関係の本まで読みふけります。

しかし、宗教書や哲学書からは希望を見出せなかったようです。「一体、がん病棟で、極限状況におかれた末期がん患者にとって、こうした古典哲学が何の役にたつのであろうかーとわびしく思った」と心境を吐露しております。一方、宇宙物理学や素粒子論の本からは前立腺がんにおける放射線治療による根治の可能性を知ります。また、入院中、さまざまながん患者の方々と喫煙室で交流もします。ナベツネさんは、患者さんたちの意外にも明るい姿に感動するとともに、その話の輪に入ることが楽しみになってきます。その中に、がんになって30年間、がん闘う女性がいました。

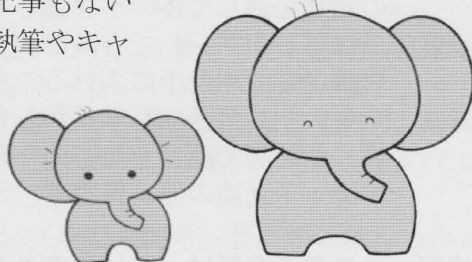
子宮頸がんのこの女性は手術ではなく、放射線治療をしましたが、その副作用で右の腎臓を除去。その間にも水腎症が出たり、放射線性血管炎になり、そのたびに大手術を重ねます。20年後には、S字結腸がんになり、膀胱とともに切除手術をしたそうです。その女性に「よく30年間もがんばりましたね」と問いかけると「それはよい先生、看護婦さん、そして究極には主人のおかげです」と毅然として語ったそうです。ナベツネさんは「彼女は神も仏も語らなかった。心の支えは医師と看護婦とご主人だったーというのが、極めて印象的であった」と語ります。

喫煙室に集まる患者さんたちもまた、その女性の体験を聞いて、その闘病の迫力が心の支えになり、同様に医師と看護師とを支えにし、医療技術の進歩によって救い出されることに望みを託している姿を見出します。ナベツネさんは「それが、あの喫煙室のがん患者たちの生命力であるのだと思う。彼らには神も仏を探している暇はない。医師と看護師と肉親の助け、現状の最先端の医療技術による治療を期待しつつ、毎日病床でがん闘っている。そこから、あの明るい冗談や笑顔が出るのだ」と見抜きます。そして、報道機関の人間らしく、こんな決意を固めたのです。

「がん征服医療の科学技術を信じることーこれががんの恐怖から免れる道であり、悟りである。そして言論と政治の力を使って、馬鹿げた公共事業の浪費を抑制し、その代わりに新医療科学技術を進歩させるための財政支出を増加することに努力する」。

完治の難しい病気と闘う患者・家族にとって、医学での新しい発見や医療の技術の進歩、すなわち医療科学の進歩が最大の希望であり、そこに国の財政支援を向かわせるために新聞報道、あるいは新聞社の力を傾注すると宣言しているわけです。

そこで、小象の会の活動を考えた時、生活習慣病予防についての正しい情報・知見を新聞記者に伝えるという役割が、今後の活動の中で重要になってくると思います。実際、「フードファディズム」のような問題があり、新聞報道ですら、間違った情報や知見に基づく記事もないわけではないからです。小象の会には、生活習慣病関連の記事の執筆やキャンペーンを考えている記者の方から、積極的なアプローチがされ、正しい情報・知見、あるいは記事やキャンペーンのヒントとなるような情報や意見を提供するシンクタンク的な役割を果たしてほしいと思います。そして皆さんの活動を支援するような記者を育てていくべきだと思います。



9/26
5周年記念フォーラム

特別講演「医療の未来とA i」

司 会：小象の会会員 横手 幸太郎

(千葉大学大学院医学研究院細胞治療内科学教授)

演 者：医師・小説家 海堂 尊

千葉大学大学院医学研究院の横手幸太郎教授の司会により、現職医師であり、小説家である海堂尊氏が「医療の未来とA i」について講演された。千葉大学医学部の同窓であり、剣道部で共に鍛錬した横手先生から海堂氏は学生時代から非常に強い信念の人であり、今新たな活躍の場を手にして、非常に素晴らしい世界を築かれていると紹介された。

海堂氏は、「小象の会」が市民と医療者の会であることをよく理解されている故か、講演を始めるに際して参加者が医療従事者か否かを聞かれ、半々であることを確かめられると大変精神力が問われる講演になるなと語られ講演を始めた。

大学卒業後、外科医師としての臨床研修時代、病理学者としての研究時代を振り返り、当時の医療は非常に豊かで患者さんを治すことだけに集中し、そして分子生物学の研究に明け暮れたと回顧された。そして現在、氏が進める、そして本講演の主題である“A i”に繋がることになる、千葉市稲毛にある放射線医学総合研究所に病理医として赴任した。独立行政法人放射線医学総合研究所重粒子医科学センター病院臨床検査室医長並びに重粒子医科学センターA i 情報研究推進室室長と長い肩書きのついた職に就かれ仕事をされている。

豊かな診療と研究から、氏は“生活習慣病予防を考えるときに大切なこと、それは医療と医学は違うということ。医療というのは医学を使った治療であり、医学というのは医療に対する学問つまり、治療である。医学という土壌に医療という花が咲く訳です”と話された。そして、小象の会がやろうとしていることは医学の本道に基づいた活動で、成人病の予防は医療ではなく予防医学であるから投資しないと立ち行かない。では何故それを投資するのか。わずかな額を投資することによって、成人病予防の知識が広がれば健康な人が増えて医療費を減らすことができる。個人としては、予防医学を学ぶためにフォーラムに参加することは自分の幸福を最大限にするための有効な投資になる。時間という資源を予防医学に投資して自分のより良い生活を築くこと。“ちゃんとした医療の花を咲かせるためには医学という土壌に肥料をやらなければならない、医学に投資しなければならない”と結ばれた。

次に本題の“A i”について話された。A iというのはオートプシー・イメージングの訳で、オートプシーは解剖、イメージングは画像。画像というのは、CTとMRI検査により体の中を非破壊的に見ることである。20世紀の死亡時の医学検査はほぼ解剖だけであったが、21世紀にA i が生まれた。

千葉で発祥し、全国的に束ねるA i 情報センターが設立された。A i というのは死亡時の医学検査で死因をきちんと調べる医学の基礎の基礎である。だからそこに投資をしなければ医療という花は咲かない。厚生労働省という行政と医師会という医療を推進する現場でA i について検討が始められた。何故A i が必要かというと、日本の解剖率は全体で2.7%、100人中3人しか解剖されない。大切な人の死因がちゃんと調べられていないということである。皆さんが大切に思っている人が何故死んだのかを知ろうとしても解剖してもらえない。解剖を増やそうと病理医や法医学者が一生懸命活動しているが、もはや経済的理由でファンダメンタルなシステムとして成立しないので、画像診断を導入する必要がある。解剖よりも死因確定率が低いのは確かであるが、日本は高度に設備投資が終わっている国なので、A i を制度として導入することは簡単である。臨床の現場にいる人たちはA i の重要性、必要性、それから有用性をよく理解している。市民主体の社会を作るためには、A i は医療者の手になければならない、そして中立的、公平的にオープンにできるようにしなくてはならない”とご講演を締めくられました。

(文責 金塚)



9/26

パネディスカッション
5周年記念フォーラム

「生活習慣病防止—みんなで考え 共に行動を！」

総合司会：市 民 代 表
 パネリスト：行 政 代 表
 教育界 代 表
 小象の会代表

フリーアナウンサー
 千葉県健康福祉部理事
 千葉県学校栄養士会会長
 小象の会副理事長

山本 文郎
 井上 肇
 細谷 裕子
 栗林 伸一

総合司会から、市民・糖尿病患者を代表して司会の山本文郎氏（元TBSアナウンサー）、パネリストとして、行政から井上肇氏（千葉県健康福祉部理事）、教育界から細谷裕子氏（千葉県学校栄養士会会長）、小象の会から栗林伸一（三咲内科クリニック院長）が紹介された。山本氏から糖尿病発症時の状況、糖尿病への思い、闘病生活での意気込みが語られた後、ディスカッションが始まった。

生活習慣病とはどんな病気か、どう捉えているか？（山本）：「生活習慣病（life-style related diseases）」は「主として生活習慣が病気の発症や進展に関わる疾患群」を指す日本独自の表現である（井上）。ただ、生活習慣病は遺伝や社会環境の影響も大きく、「生活習慣関連病」かつ「社会環境関連病」との解釈もできる（栗林）。教育現場でも重要視し、小学生では健康に良い生活や病気の予防、中学生では生活習慣病や健康の保持・増進を学習している（細谷）。いずれにせよ、人類の健康にとっての最大の脅威は癌、心筋梗塞、脳卒中などのいわゆる生活習慣病であり、その治療・予防対策が今や世界全体の公衆衛生行政の最重要課題になっている（井上）。

メタボリックシンドロームや糖尿病はなぜ怖いのか？両者の関係は？（山本）：栄養の過剰や偏り、運動不足があると、内臓脂肪や肝臓・筋肉などに脂肪が過剰に蓄積する。すると、高血圧、脂質異常、耐糖能障害などが出て、メタボリックシンドロームとなる。この状態を放置すると、脳や心臓など重要血管の動脈硬化症、慢性腎臓病、脂肪肝、骨関節障害、睡眠時無呼吸症候群、癌だけでなく、糖尿病が発症しやすくなる。糖尿病になれば、感染症、壊疽、網膜症、腎障害、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症、歯周病、癌、アルツハイマーが起りやすくなるが、最も怖いのは両者とも無症状に進行することである（栗林）。

医療費に及ぼす影響、国際比較は？（山本）：高齢化や生活習慣病の増加などで医療費は日本でも増加しているが、他の先進国と比べると相対的に低い。日本人の肥満者（BMI 30以上）の比率がOECD加盟先進国30ヶ国中最も少ないことから、日本人の生活習慣が他国と比べ優れていることの反映とも考えられる（井上）。

生活習慣病の予防や治療に必要なことは？（山本）：生活習慣病の予防や治療には、食事や栄養、運動などの身体活動、休養や睡眠、生活リズム、飲酒制限、禁煙、歯磨きなどの「生活療法」が大事である。既に生活習慣病になっている場合は「薬物療法」も必要となる。生活習慣病には1次予防が特に大切で、そのためには常に正しい医療・健康情報や、小児期からの良い習慣づけ、社会環境の整備が必要である。生活習慣病を患った人は正しい治療と療養を直ちに開始し、決して中断しないとことが大事であるが、そのためには本人の自覚と、家族・職場・社会の理解やサポートが非常に重要である（栗林）。

子供たちの問題は？（山本）：学校での肥満の出現率は平成18年度をピークにやや減少してきている。食育基本法や食育推進基本計画などの法律、行政のバックアップ、「早寝、早起き、朝ごはん」の国民運動が効果を発揮しつつあると考えるが、現在では子供たちの痩せも問題視されてきている（細谷）。世界的には子供の肥満が問題視されているが、日本では痩せも問題になっている。男女とも肥満が徐々に増え、同時に痩せ気味や痩せ過ぎの子供も増えてきている。痩せ過ぎは不適正な食事のとり方によって発生するケースが多く、長期的にみると将来生活習慣病に陥り易いという研究報告もある（井上）。小児で2型糖尿病を発症した場合、管理が大変難しい。小象の会の「小象」には、小児の肥満や糖尿病の発生を食い止めたいという思いと、生活習慣は性格と同じ程度直しにくいので、子供のうちから介入しないといけないという思いが込められている（栗林）。

最近の子供の生活の仕方での気になる点は？（山本）：20年度の学校栄養士会調査によると、小学5年生は朝食を「必ず食べる」は91.1%で18年度より伸びたが、中学2年生では83.9%であった。また、朝飯のバランスも悪い。高校に行き、大学生で一人暮らしを始め、社会に出たときに朝の絶食が増えていくことが予測される。夜更かしが原因かと思っているが、小学生は9時半前後に就寝している子が多いものの、中学生では11時以降に寝ている生徒が約6割を占めていた。中学生の睡眠時間は6～7時間が全体の半数で、6時間未満も17%程いた。「朝から眠い」「疲れやすい」「やる気が出ない」「いらいらする」「お腹が痛くなる」といった体調不良や活力低下を疑わせる訴えが多く、睡眠不

足との関係が深いと考える。便秘に悩む子も多く、朝食をしっかり食べ、排便し、授業に望み、給食を食べ、運動をし、夕飯を食べ、勉強をした後入浴し、睡眠を十分とって元気に起床するという生活リズムを守ることが生活習慣病の予防に繋がると考えている（細谷）。

種々の生活習慣病と生活習慣の関連は？（山本）：生活習慣病にはそれぞれ食習慣、運動習慣、休養・睡眠習慣、飲酒習慣、喫煙習慣、加えて口腔ケア習慣が関係している。これらは相互に関係していて小児期からの正しい習慣づけが必要だと思う。肥満と痩せも現象としては正反対であるが、「食」へのゆがみ、運動の不足、ストレス処理の未熟さ、自己評価の希薄さに共通性があり、背景でも、ストレス社会、コミュニティの欠如や孤独社会、正しい情報や健康教育の欠落などの社会背景が共通しているようにみえる（栗林）。

対策面で重要なことは？（山本）：生活習慣病を予防するには、まず正しい知識を得ることが第一歩である。ただ、知識を持つこととそれを実行に移し、習慣化していくことの間にはギャップがある。生活習慣を個人の努力や責任とするのではなく、周りの環境作りにおいて地域や社会全体、あるいは行政の役割がある（井上）

生活習慣病における健診の実態や施策は？（山本）：生活習慣病対策に健診は大切であり、行政としても定期的な健康診断・癌検診を推進している。しかし、国際的にみて日本の検診受診率はそれほど高くない。予防効果の高い検診の受診率を上げるべく行政も取り組みを続けていくべきであるが、何よりも大切なのは市民の方々が健康診断や癌検診の重要性を認識し、足を運んで頂くことだと思う（井上）。

教育界での取り組みは？（山本）：学校でも様々な指導が行われている。学校は校庭や体育館、遊具があるし、保健体育教師、養護教諭、栄養士が揃っていて最適な環境である。栄養士は毎日の給食でメニューを工夫し、楽しく食べながら学習できるようにしている。大人で一人暮らしになっても基本の食事が理解でき、ご飯が炊けて、みそ汁や野菜炒めができるように子供たちに学ばせたいと思っている。子供たちの生活習慣病予防と自立を目指し、将来の健康を自身で守るためにはどうしたらよいかを気づかせ意識させることが一番大事だと思っている。また、市川市では医師会等の指導と協力のもと、身長・体重・血液検査・血圧測定をし、その結果に基づいて医師、養護教諭、栄養士による健康相談を実施している（細谷）。

医療現場、小象の会の立場での取り組みは？（山本）：糖尿病については糖尿病対策推進会議を中心に県内の糖尿病診療を良くしようと取り組んでいるし、医療連携パスで限られた医療資源を有効に活かす取り組みもしている。小象の会は、各種講演会、フォーラムなどを主催・共催し、予防や管理の重要性と、生活習慣病を社会全体の問題として取り組む必要性を訴える一方、各種団体を結び付ける重要な働きを担っている（栗林）。

各パネリストから、それぞれの立場での努力の限界とか、他分野の方々への要望は（山本）？：学校だけではなく、家庭、地域、医療者等が連携しなければ子供たちの生活習慣を変えるのは無理だと考えており、色々な方々に協力を頂きたい（細谷）。日本は多くの指標で世界最高水準の健康を誇っている。これは、日本人が生活習慣に関する意識が相対的に高いことの結果である。他方、喫煙については、日本が世界に後れを取っている。禁煙したいと思っている多くの人を支援する政策を行政としてとっていききたい（井上）。日本人は残業が多く、帰宅が遅い。人には「職業を行う役割」以外に、「家庭での役割」や「地域での役割」、人生を楽しみ、自己能力をアップし、健康管理をする「個人的な意味づけ」もある。毎日夜遅くまで仕事をしていることは、家庭や地域での役割、子供への知育・徳育・体育の機会を放棄することになるし、健康管理や能力アップどころか生活習慣病や過労による鬱も招く。働き方を考えなくてはいけないと思う。また、個人の日常生活自体が、社会全体の影響を受けている以上、生活習慣病は個人の問題としてだけではなく、社会全体の問題として捉えるべきである。現場の実際の声を聴く行政、開かれた職場や教育現場、正確な科学的根拠に基づいたマスコミ報道、より多くの医療者の社会参加、市民の方々の理解と協力を求めたい。これらが合わされば生活習慣病対策は確実に強固になる。最後に、千葉県で全国初の「生活習慣病条例」を提案したい（栗林）。

その後、質疑応答の時間が設けられた。千葉県医師会副会長の土橋正彦氏から「小象の会活動」と「生活習慣病条例」の考えにエールが送られた。金塚東理事長からは食事や生活の欧米化でますます糖尿病が増える危険があることと、細谷氏の試みをたたえ、日本人にあった食生活を大事にしたいとの発言があった。

会場からの盛大な拍手の中、パネルディスカッションは終了した。

（文責 栗林）

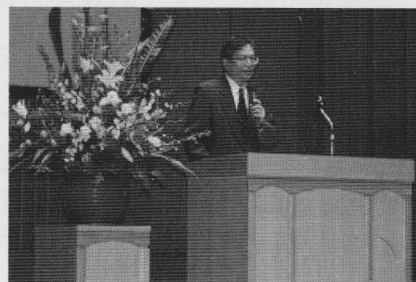
9/26
5周年記念フォーラム



総合司会 鈎持 登志子 理事



I 主催者挨拶 金塚 東 理事長

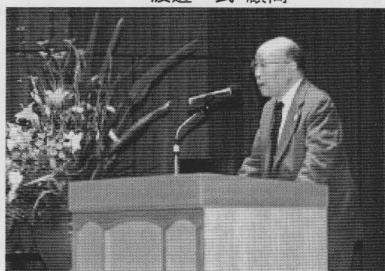


II 来賓挨拶

千葉市長代理 栗原一雄 氏



渡邊 武 顧問



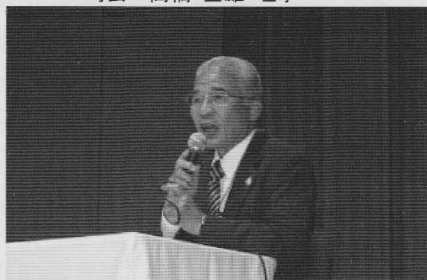
III 5年間の軌跡報告

田部井 正次郎 理事



IV 高校生へのメッセージ

司会 高橋 金雄 理事



発表者 田所 直子 会員



V 千葉ロッテマリーンズとのコラボレーション

発表者 櫛方 絢子 理事



VI 啓発用童話の発刊に寄せて

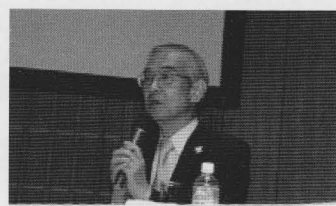
執筆者対談



司会 中野 英昭 理事



小倉 明 会員



篠宮 正樹 副理事長

VII 講演

マスコミと健康キャンペーンについて



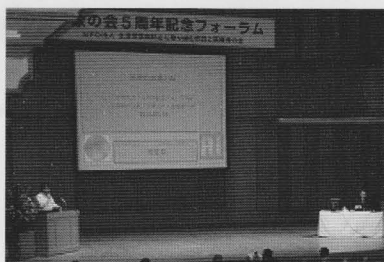
司会 柳澤 葉子 理事



演者 萩原 博 会員

VIII 特別講演

「医療の未来とAi」



司会 横手 幸太郎 会員



演者 海堂 尊氏

IX パネルディスカッション

生活習慣病予防 - みんなで考え 共に行動を！

パネリスト

司会（兼市民・患者代表） 山本 文郎 氏

行政代表 井上 肇 氏
教育界代表 細谷 裕子 氏
小象の会代表 栗林 伸一 副理事長



X 閉会挨拶



篠宮 正樹 副理事長

9/26

5周年記念フォーラム

NPO法人「小象の会」入会申込書 年 月 日

ご記入の後、このページをFAXでお送り下さい。(FAX 043-265-8148)

☐ 個人 ☐ 正会員
☐ 団体 ☐ 賛助会員

で として入会します

(※貴会を私(当社)の営利活動に利用しないことを誓います)

年会費 ¥	円 (口)
入会金 ¥	円
合計 ¥	円

		年会費	入会金
正会員	個人	2,000円(一口)	1,000円
	団体	20,000円(一口)	10,000円
賛助会員	個人	2,000円(一口)	1,000円
	団体	20,000円(一口)	10,000円

<千葉銀行>

千葉駅前支店(店番号 026) 普通預金 No.3535914

特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会
理事長 金塚 東

<通常郵便局>

記号 10590 番号 63662691

特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

氏 名
(または団体名)

代表者

業 種

企業・団体の場合

担当者

住 所 : 〒

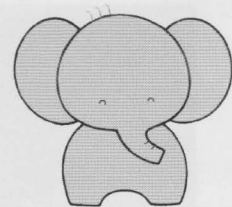
電 話 :

F A X :

携 帯 :

E-mail :

自己紹介



◇お問い合わせ連絡先◇

小象の会 事務局 e-mail : naika@2427.jp
 〒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

「小象の会」の役員

理 事 長	金塚 東
副理事長	篠宮正樹、栗林伸一
理 事	櫛方絢子、釵持登志子、高橋金雄、 田部井正次郎、中村真人、中野英昭、 柳澤葉子
監 事	金子 仁
顧 問	小倉敬一、齋藤 康、吉田 尚、渡邊 武