

小象の会

<http://www.kozonokai.org>

第11号
2012年3月10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

「甘いはいまい」…それって大丈夫？

理事 小田部 譲

この度小象の会理事に就任致しました。責任の重さをあらためて感じながら会の発展に少しでもお役に立てればとせいっぱい努力したいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

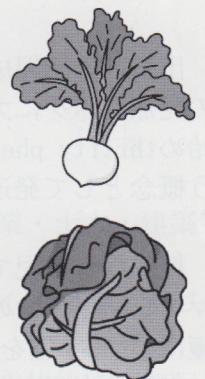
私は妻真紗子と共に篠宮先生とは長く家族ぐるみのおつきあいで、小象の会の立ち上げのお話をうかがったとき、これはすばらしい活動だと思ってすぐに二人で入会致しました。私自身生活習慣病の患者であり、この活動では大変学ぶことが多いと感じております。

私は会社の集団検診で血糖値が高いことを告げられ精密検診へ、そして定期的に診察・指導を受ける身となりましたが、ストレスの多い会社勤務では数値は悪くなるばかりでした。退職後は、毎日三度の工夫された食事に感謝し、運動にも心がけながら定期的検診のデータで自己管理しています。あるとき知り合いの方から血糖測定器をいただき、家でいつでも測定できることになりました。病院で負荷試験を受けた経験はありますが、ふつうの生活の中で自分が食べたものが30分後には血糖値の急な上昇として現れることを見て驚きました。食べたものは長い腸でだんだん吸収され、栄養ぶんがゆっくりと血中に流れていくと考えていたのですが、30分で血糖が急上昇することには先ず驚きました。1日の間ずっと測ってみると3度の食事でも1日3回の山をつなぐ図形を描くことが出来ます。自分の身体を使って実験をすることが出来ることになり、どんなものを食べたらどんな変化になるのか、昼寝をしたら、運動をしたら…と興味が湧いてきました。

それまで朝食にパン、昼にそうめんが定番でしたが、測ってみると朝も昼も高いピークになります。ものの本によると、パンやそうめんのように高度に精製された粉を使った食品は消化吸収が効率的で血糖上昇が速いということです。今では朝にはきのこ野菜が入った五穀米のお粥にしています。昼のそうめんはあきらめ、夜も炭水化物は極力控えています。てんぷらやカツなど粉と油が多いものはめったに食べません。献立は野菜中心で、家庭菜園のいろんな野菜をたくさん食べますが、砂糖は使いません。旬の野菜は十分においしいです。

しかしながら料理番組をみると、料理人やタレントが「かくし味」だとか「甘いはいまい」とかいいながら驚くほどの砂糖を使っています。居酒屋の肉じゃがなどは好きなものですが、どこでも相当に甘いことがわかり最近は食べません。弁当はまた問題です。ある会合で弁当が出て、おいしいからと完食し、帰ってから血糖を測ってみるとこれが驚くほど高いことがわかりました。以後は自家製弁当を持って行くようにしました。旅に駅弁は楽しみのひとつですが、その場合は炭水化物、味付けの甘さ予想、揚げ物など吟味しながら買うことにしています。弁当に入っているいろいろな具材は見た目にもきれいで味もよくつい完食してしまいます。「うまいが、甘い」とぶつぶつ言いながら。

天声人語(2011.9.16)に、「ポテチ(ポテトチップス)…揚げ物の快楽…ハンガリーで今月、ポテチ税なる奇策が導入された。塩分や糖分、カロリーが高い食品に課し、国民と財政、ともに健やかにする試みらしい。スナック菓子や清涼飲料水は大幅な値上げとなった。…」とあります。「甘いはいまい」という表現は生活習慣病にとって危険であり、追放するようなことはできないものでしょうか。砂糖業界から苦情が来るかもしれません。



小象の会が「ちばコープ地域かがやき賞」奨励賞を受賞しました！

第10回小象の会生活習慣病予防治療フォーラム特別講演(2011年6月4日)

【小児のメタボリックシンドロームと2型糖尿病】

東京女子医科大学東医療センター小児科教授 杉原 茂孝

わが国において30～40年間にわたり、子どもの肥満の頻度が増加している。この肥満増加は、欧米諸国をはじめとして一部の地域を除き、世界的な現象である。肥満、特に内臓脂肪型肥満は、インスリン抵抗性などを介してメタボリックシンドロームをはじめ生活習慣病になるリスクを上げる最も重要な因子である。

肥満の判定基準には様々なものがあるが、現在わが国では、肥満度が最も有用と考えられている。肥満度の算出のために小児では性別・年齢別・身長別標準体重が用いられ、 $\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100 (\%)$ として計算される。肥満度が学童期以後20%以上を肥満と判定する。標準体重は、2000年の厚生省及び文科省による全国調査の結果に基づいて作成された標準体重を用いることでコンセンサスが得られつつある。また、BMI (body mass index) についても2000年のデータを基にBMIパーセンタイル値を用いる方向となっている。

メタボリックシンドロームは、肥満、特に内臓脂肪蓄積を基礎に持ち、高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症型の脂質代謝異常、高血圧、および耐糖能異常を伴う症候群と定義されている。日本人小児の診断基準も2007年に厚生労働科学研究班から提示されている。

わが国の、小児慢性特定疾患治療研究事業（小慢事業）に登録された2型糖尿病患者は約1,000人であり、ここ数年特に増減はない。小慢事業でみると高年齢ほど血糖コントロールの悪い(HbA1c値の高い)症例の頻度が有意に高くなる。HbA1c 9%以上の頻度は、15～17歳では32.0%、18～20歳では46.3%に達する。2型糖尿病患者においても17～20歳では、42.0～45.0%がインスリン治療を受けている。小児期発症2型糖尿病の一部は、進行性の病気であることを認識して対策を立てる必要がある。

出生前の胎児成長の悪いこと（低出生体重）が、成人の生活習慣病、特に、2型糖尿病や心血管疾患の発症リスクに大きな影響を及ぼすと数多く報告されている。胎児期の環境が影響するという考え方は始めthrifty phenotypeと呼ばれ、その後、Developmental Origin of Health and Disease (DOHaD) という概念として発達してきた。

糖尿病母体児では、小児期・思春期から肥満や2型糖尿病のリスクも高まることが示されている。ピマインディアン人の20-30代男女や台湾の学童の調査では、2型糖尿病の発症が出生時低体重と高体重の両極に多いU字型を呈した。わが国の小児2型糖尿病患者においても低出生体重と高出生体重の比率が高いU字型分布であり、高出生体重群は母親の糖尿病頻度が有意に高いという特徴を示した。また、妊娠糖尿病の母親から生まれたlarge for gestational age (LGA)の児でメタボリックシンドロームの頻度が有意に高いという報告もある。

高血糖によって、胎児期・新生児期に高インスリン血症となり、インスリン作用によって、グリコーゲンやタンパク質、脂質の過剰な蓄積が胎児で起こり、高出生体重児となる。高血糖の直接的な毒性や酸化ストレスなどの影響なども想定される。今後研究が進められるであろう。

これらの結果は、妊婦の肥満、高血糖、糖尿病が、次世代の小児期からの肥満、インスリン抵抗性、メタボリックシンドローム、2型糖尿病へとつながり、この子どもたちが成人して妊娠出産すれば、さらに次の世代へとこれらの病態が引き継がれていくことを意味する。

小児科としては、乳幼児期、学童期、思春期をターゲットとしてこの悪循環を断ち切るよう努力しているが、低出生体重児のみでなく高出生体重児も、また妊娠糖尿病母体よりの児もハイリスク群という認識を持ってさらなる対策をたてる必要がある。

第11回小象の会生活習慣病予防治療フォーラム特別講演(2011年11月19日)

【保健所の役割 予防の視点からーヘルスプロモーションについて】

習志野健康福祉センター[習志野保健所]長 藤木 哲郎

予防には5段階(0～4次予防)あります。

0次予防は

- ①Community based
- ②Daily-life oriented
- ③Organized health action
- ④Standing on social justiced

即ち、健康問題の解決や、健康づくりの過程において、個人レベルでは対処しにくい生活環境、社会環境そして自然環境において、人々による組織的対応と公的な責任によって対応していく(公衆衛生)活動。1次予防は健康づくり(栄養、運動、休養)。2次予防は早期発見、早期治療。3次予防はリハビリテーション。4次予防は死の準備(リビングウィル等)です。

近年疾病構造が変化してきて、いわゆる生活習慣病が増加してきています。慢性疾患や障害が増加し疾病予防だけでは健康問題の解決は困難になり慢性疾患や障害があっても、QOLを維持向上させることが重要になってきました。そこで健康寿命を延ばすだけではなくQOLの向上を目指すヘルスプロモーションという考え方が出てきました。ヘルスプロモーションとは人々が自らの健康とその決定因子をコントロールし、改善できるようにするプロセスで、健康は毎日の生活の為の資源であって、それ自体は目的では無い。そのねらいは、すべての人々があらゆる生活舞台(労働、学習、余暇、そして愛の場)で、健康を享受することのできる公正な社会の創造にあるとされています。

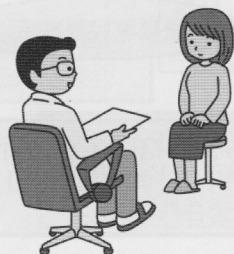
三つの戦略があり、

- ①Advocacy(唱道、辻説法、代弁)
- ②Enabling(能力付与)
- ③Mediating(調停)です。

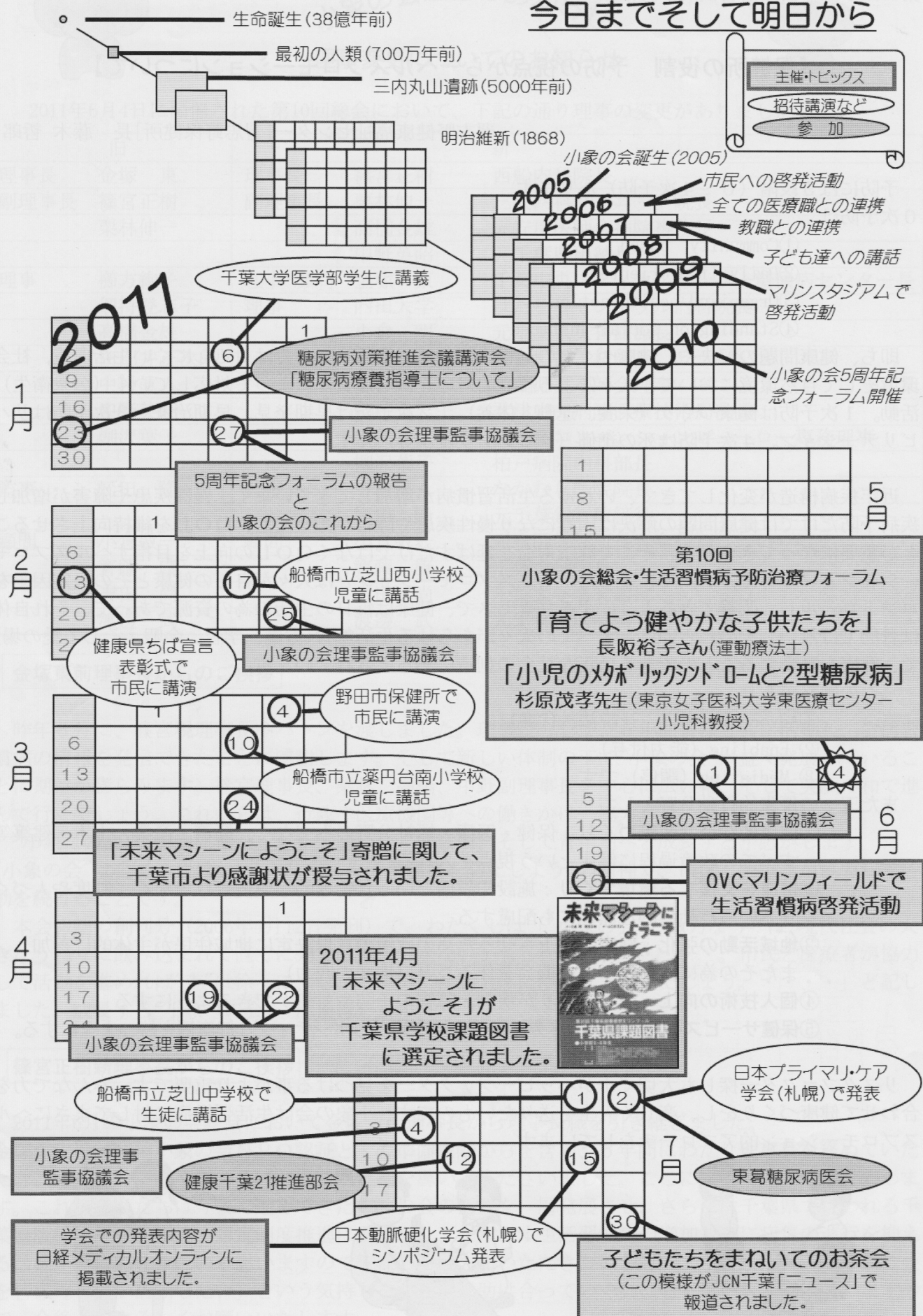
また五つの優先的行動分野として

- ①健康的な公共政策づくり：保健・医療・福祉分野のみでなく、経済・産業・土木・建築等すべての政策過程に健康という視点を入れる
- ②健康を支援する環境づくり：施設や設備といった物理的な環境だけでなく、制度や人づくりといった社会的な環境にも配慮する
- ③地域活動の強化：健康を向上させるための政策の意思決定に地域住民が主体的に参加し、またその為に必要な学習の機会を作ること(地域の底力)
- ④個人技術の向上：一人ひとりが疾病・障害の予防や対処ができるようにする
- ⑤保健サービスの方向転換：ネガティブな健康観からポジティブな健康観を持つようにする。

リスクファクター探しも大切ですがハッピーファクターを見つける事がより重要です。みんなで力を合わせて健康づくりをし、楽しく人生を送りたいものです。小象の会は生活習慣病に対してまさにヘルスプロモーション的アプローチをしています。



今日までそして明日から



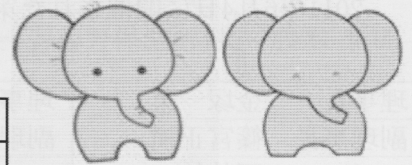
8月

	1				
7					
14					
21					
28			31		

QVCマリンフィールドで
生活習慣病啓発活動
(8/8千葉日報にキャンペーンの
記事が掲載されました。)

今日までそして明日から

あゆむ
歩くん ・ はなちゃん



小象の会理事監事協議会

QVCマリンフィールドで
生活習慣病啓発活動

9月

				1	
4	5				
11					
18					
25			28		30

小象の会理事
監事協議会

栄養改善大会

小象の会理事
監事協議会

木更津市立畑沢小学校で
児童に講話

10月

					1
2	3				
9					
16			12	13	
23					15
30	31				

木更津市立西清小学校で児童に講話

千葉県医師会
医学会で講演

千葉市新世紀ちば健康
プランブース出展

小児生活習慣病研究会で講演

東総脳卒中フォーラムで講演

船橋市立南本町小学校で児童に講話

小象の会理事
監事協議会

第6回生活習慣病談話会
で講演(金沢)

11月

		1		3	4
6				10	11
13					19
20					
27					30

養護教諭を対象
とした講演会

第11回 小象の会総会・生活習慣病予防治療フォーラム

「健康漫談」

外口 徳美致 氏(千葉県立佐原病院)

「保健所の役割ー予防の視点から」

藤木 哲郎 氏(千葉県習志野保健福祉センター長)

12月

4					
11					
18					
25					31

千葉大学医学部
学生に講義

小象の会理事
監事協議会

AIDS撲滅・メタボ予防キャンペーン

2012

1月

1					
8					
15					
22					
29					

小象の会理事
監事協議会

千葉大学医学部細胞治療
内科学教室例会で発表

船橋市養護教諭会で講演

2月

5					
12					
19					
26	27				

小象の会理事
監事協議会

健康県ちば推進県民
大会

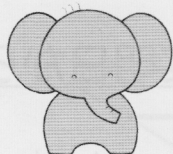
糖尿病対策推進
協議会報告会

ちばコープ
地域かがやき賞
奨励賞受賞式

3月

				1	2
4					10
11					
18					24
25					30

小象の会理事監事協議会



小象の会からのお知らせ

理事変更についてのお知らせ



2011年6月4日に開催された第10回総会において、下記の通り理事の変更がありました。

旧		新	
理事長	金塚 東	理事長	篠宮正樹 西船内科院長
副理事長	篠宮正樹	副理事長	栗林伸一 三咲内科クリニック院長
	栗林伸一		高橋金雄 元安房医師会病院事務長
			中野英昭 元千葉県出納長
理事	櫛方絢子	理事・顧問	金塚 東 千葉中央メディカルセンター糖尿病センター長
	剣持登志子	理事	内田大学 はたのセントラル内科院長
	高橋金雄		小倉 明 元千葉県文書館館長
	田部井正次郎		小田部譲 元古川電工技師長
	中村真人		櫛方絢子 千葉県薬剤師会理事
	中野英昭		剣持登志子 君津中央病院医療技術局次長
	柳沢葉子		田部井正次郎 元千葉コンベンションビューロー専務理事
			柳沢葉子 柏戸病院内科部長
監事	蛭田 隆	監事	中村真人 なかむら医院院長
			蛭田 隆 元千葉銀行取締役
顧問	小倉敬一	顧問	小倉敬一 元全国保健所長会会長
	齊藤 康		齊藤 康 千葉大学学長
	吉田 尚		吉田 尚 千葉大学名誉教授
	渡邊 武		渡邊 武 元千葉県医師会会長

金塚東前理事長からのご挨拶

昨年6月に、篠宮現理事長へバトンを渡しました。理事長として、5年間皆様と共に活動し、生活習慣病の情報を発信できたことに感謝します。そして新しい体制の下で“小象の会”が益々発展していることに期待が膨らみます。篠宮理事長、栗林、高橋、中野副理事長を中心に広い輪、そして笑顔の和で進んで行くでしょう。これからは、行政や医療機関等への働きかけ、協力が更に進むと思われます。

“小象（の会）”が幼児期から、新体制になり学童期、そして青年期へと成長する予感がします。“小象の会”は全ての会員が持っている“生活習慣病を防止しよう”の精神で、市民と医療者が協力して活動を続けることです。

本会報誌の創刊号（2006年4月12日発刊）で、わたくしは「“小象の会”の微力な“声”は、現代社会の大きなうねりに飲み込まれて直ぐに効果は期待できないかもしれません。……。市民と医療者が協力して活動を進めれば“声”は徐々に、しかし確実に社会全体に浸透していくでしょう。……」と記しました。成長する“小象（の会）”に期待します。

篠宮正樹新理事長からのご挨拶

2011年6月の小象の会総会において金塚東前理事長から理事長職を引き継ぎました。

金塚先生は2005年小象の会NPO認証とその準備段階からを含め、6年間にわたり理事長を務めていただき、対外的な交渉や講習会において私たちを導いてくださいました。ここに改めて感謝の意を表します。これから私たちは今まで進めてきた小象の会の活動を一層発展させ、さらには千葉県で行われる千葉県版糖尿病療養指導士認定制度推進にも協力し、ますます生活習慣病の増加並びに病気の進行を抑える活動を進めていきたいと思っておりますので皆様のご協力をいただきたいと思います。また、この小象の会を皆様の「何か活動したい」という気持ちをお互いに助け合っていく会にもしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

●●●● 小象の会ホームページ リニューアルのお知らせ ●●●●

理事 柳澤 葉子

2005年6月、小象の会が発足して間もなく、低予算で手作りのホームページを開設しました。HPでは主に会の活動報告を行い、2007年6月に開始した小象ブログでは、生活習慣病に関する様々な情報などを気軽に紹介してきました。2010年に小象の会が5周年を迎えるにあたり、会の活動が発展するとともにHPもより充実したものになりたいと考え、2011年5月、リニューアルいたしました。今回は皆さまに頂いたご支援で予算がつき、専門の業者に依頼してきれいなホームページとなりました。今後はより一層内容のある、生活習慣病予防に役立つHPにしていきたいと考えております。

(http://www.kozonokai.org)

●●●● 地震の県内被災地への童話の贈呈に関するご報告 ●●●●

理事 中野英昭

2011年4月21日及び25日に童話「未来マシンにようこそ」総計182冊を下記のとおり送付しましたのでご報告します。

- 1 旭市の避難所(4箇所)：合計10冊。
- 2 公立図書館(旭市、香取市、山武市、習志野市、我孫子市、浦安市)：合計16冊。
- 3 小中学校：香取市(25小学校、8中学校)：合計33冊＋市役所分2冊／旭市(15小学校、5中学校)：合計20冊／九十九里町(3小学校、1中学校)：合計4冊＋町役場分1冊＋中央公民館の図書室分1冊／山武市(13小学校、6中学校)：合計19冊＋市役所分2冊／習志野市(16小学校、7中学校)：合計23冊＋市役所分2冊／浦安市(18小学校、8中学校)：合計26冊＋市役所分2冊。

◆◆◆◆ 会員だより ◆◆◆◆

(社)千葉県臨床検査技師会会長 梅宮 敏文



当技師会は団体会員として「小象の会」に参加させて頂いております。私は2011年4月より臨床検査技師の団体であります(社)千葉県臨床検査技師会の会長を務めております。そのため、技師会の代表として「小象の会」が主催するイベント・講演会等に参加させて頂いております。

当会が「小象の会」にご協力させて頂いている事業は「QVCマリンフィールドキャンペーン」で、血糖測定を担当させて頂いております。今年はすでに予定の3回のキャンペーンが無事終了いたしました。毎回多くの市民の方々が積極的に検査を受けられ、市民の健康志向の高さを改めて実感いたしました。キャンペーンに参加させていただいて、篠宮理事長はじめ「小象の会」会員皆様の生活習慣病撲滅への熱意と行動力に驚いております。

当技師会は微力ではありますが、「QVCマリンフィールドキャンペーン」を継続事業として、今後も「小象の会」にご協力させて頂きます。ちなみに、私は個人会員としても入会させていただきました。新参者ですが、今後ともよろしくお願いいたします。

三瓶 美奈

今年、日本糖尿病療養指導士を受験し合格しました。食の欧米化により、現在、小児から高齢者まで様々な年代の方々の食生活が大きく変化し、生活習慣病を発症する患者様が増え問題となっています。病気になる前に『生活、食生活を見つめ直す、きっかけの場』が必要とされているように感じ、小象の会へ入会しました。今後は、小象の会の皆様と一緒に活動し、糖尿病療養指導士の資格を生かしたお手伝いができると思っています。

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

☐ 団体

で

☐ 正会員

☐ 賛助会員

として入会します

年会費 ¥

円 (口)

入会金 ¥

円

合計 ¥

円

(※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	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 篠宮正樹

<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

ふりがな

氏 名

(または団体名)

代表者

業 種

企業・団体の場合

担当者

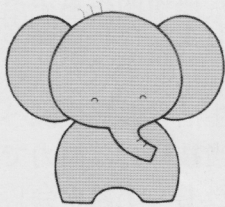
住 所 : 〒

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

〒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」の役員

理 事 長 篠宮正樹

副理事長 栗林伸一、高橋金雄、中野英昭

理 事 金塚 東(顧問兼任)、内田大学

小倉 明、小田部譲、櫛方絢子

釦持登志子、田部井正次郎、柳澤葉子

監 事 中村真人、蛭田 隆

顧 問 小倉敬一、齋藤 康、吉田 尚、渡邊 武