

小象の会

<http://www.kozonokai.org>

第12号
2012年12月12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

たった一行でいい

小象の会理事 小倉 明



65歳を過ぎた頃から、自分のこれまでを振り返ることが多くなってきました。出勤して、様々な仕事上の問題を解決していく毎日から解放され、これまで心の奥に仕舞われていた思い出が、ありありと蘇ってくるのです。その一つが学生時代のことです。私の学生時代は、ちょうど全国に学園紛争が吹き荒れていた頃で、いろんな出来事があったはずですが、大学の講義についての記憶は多くはなく、あえていえば三つしかありません。

その一つ、国文学の教授が谷崎潤一郎についてこう言いました。「谷崎という人は、美人以外は女性と認めなかったんです」その瞬間、教室の多くを占めていた女子学生たちから、激しい反発というか怒りがわき起こったのを、今でも鮮明に覚えています。怒りは谷崎に向けられたものでしたが、同時にそれを言った老教授にも向けられていたのです。教授はこの発言が初めてだったとは思えない。谷崎の講義の時にはこれまでも何回か発言し、同じように激しい反発を買っていたに違いないのです。それを承知でこの一行を口にした。しかしそのおかげで、私は今でも谷崎の作品を読むたびに、この言葉を思い出すのです。

二つ目、古典の講義で仏典「華嚴経」について、瘦身の教授がこう説明しました。「漁師の網の結び目のすべてに水晶が結んであるとする。今そのひとつの水晶に陽の光が差し込むと、光は屈折してほかの結び目にある水晶を輝かせ、そのようにしてすべての結び目に光は届き、水晶は一斉に輝く。華嚴経とはこのような経典だ」と。そのあと色々と華嚴経の内容について話があったのですが、他にはなにも覚えていません。ずっとたってから、ある法事の席で僧侶にこの話をし、これが華嚴経の理解としてきわめて適切であることを確認しました。と同時に、人に何かを伝え、理解してもらうためには、たくさん言葉を積み重ねるよりも、見事なたとえ話や物語が有効であり、そういえば仏典や聖書はさまざまな比喻や物語で満ちていることを知りました。

三つ目は、そもそもなんの講義だったかも覚えていません。講義の本筋からは離れた余談だったのでしょう。教授は「黙（だま）り馬鹿は三年分らない」と言いました。馬鹿であっても、解らないことには黙っていると、三年くらいは馬鹿だということがバレないですむという意味です。逆に言うと、いくら黙っていても三年をすぎるところから「あいつはいつも肝心なところで黙っているが、本当は馬鹿なんだ」と気づかれる。しかし、組織の人事異動はだいたい三年くらいで行われるので、馬鹿はいつまでもバレないで済むことになる。教授は学生たちに教訓として語ったのでしょうか。私は社会に出てからこの一行の正しさを知ることになりました。わかりやすく俗な言葉で、世間の真実を言い当てていたのです。私は授業よりも、文学系のサークル活動に熱心に取り組んでいました。だからここでの先輩や同僚の発言には、教授の発言以上に大きな影響を受けました。ある日サークルの四年生が、熱を込めて語りました。「作品というものは、たった一行すばらしい表現があればいいんだ。ほかのすべては、その一行のためにある」私は先輩の言葉を肝に銘じ、表現に触れるときには、その一行を見つけないと願って自分でもそんな一行を書きたいと思ってきました。しかし「たった一行あれば良い」、それは簡単そうに見えながら実は難しい。それから40年以上たっていますが、そんな素晴らしい表現に出会うことは、なくはないがまれでした。

私は市民の立場から、というより生活習慣病の患者の立場から、小象の会に参加させてもらっています。あまり力にはなりません、市民や患者の気持ちや願いをわかりやすく表現すること、そんな一行を見つけることでお役に立てれば、と思っています。

特報！ 蛭田隆監事「旭日双光章」受章

第12回小象の会生活習慣病予防治療フォーラム特別講演(2012年6月9日)



動脈硬化と心臓病



千葉大学大学院医学研究院循環病態医科学教授・循環器内科 小林欣夫

心臓の役割は全身に酸素と栄養を送ることです。心臓自体にも酸素と栄養が必要で、これを担う血管が冠状動脈です。冠状動脈に動脈硬化(プラークの蓄積)が起こると狭心症ならびに心筋梗塞となります。さて、動脈硬化はいつから始まるのでしょうか?ある研究によると10代の20%弱、20代の40%弱で動脈硬化が見られると報告されています。しかしながら、10代・20代の人で狭心症や心筋梗塞となることはまれです。なぜでしょうか?狭心症では動脈硬化が進行して、血液の流れる部位がもともとあった面積の30%程度となったときから狭心症の症状が出現します。すなわち、動脈硬化が進行していても自覚症状がないために、これを認識できないのです。

詳細な病歴聴取により狭心症が疑われる場合は、トレッドミルなどの運動負荷試験、負荷心筋シンチグラムなどが施行されます。これらの検査で狭心症の所見があれば、冠動脈造影(心臓カテーテル検査)が施行されます。また最近では、CTを使用して冠動脈狭窄の有無を評価できるようになってきました(この場合も最終的には冠動脈造影を施行します)。冠動脈造影にて、冠動脈における狭窄の程度、部位などを評価して、薬物療法、経皮的冠動脈形成術(カテーテル治療または風船治療などとも呼ばれます)、冠動脈バイパス術の適応が決められます。経皮的冠動脈形成術の最大の弱点は治療後数ヶ月で発生する再狭窄でしたが、最近では再狭窄を予防する薬剤が塗布されている薬剤溶出性ステントが使用され、再狭窄率も10%以下で経皮的冠動脈形成術の適応が広がっています。冠動脈バイパス術も動脈を使用したバイパス血管の使用により長期成績が向上し、これとともに人工心臓を使用しない《心臓を拍動させたまま手術を行う》オフポンプバイパス術も施行されています。

急性心筋梗塞の発症メカニズムは、冠動脈プラークの不安定化によるプラークの破裂やびらんを引き続く血栓形成による冠動脈閉塞です。このために狭心症のない人でも、前触れなく心筋梗塞となる可能性があります。心筋梗塞では心原性ショック、うっ血性心不全、心破裂、致死性不整脈などの合併症により、いまだに10%弱の患者さんがお亡くなりになります。心筋梗塞では発症後なるべく早期に閉塞した冠動脈の血液を再開させることが重要で、病院到着後に緊急で冠動脈造影が施行され、引き続き経皮的冠動脈形成術が施行されます。

経皮的冠動脈形成術や冠動脈バイパス術が施行された後であっても、動脈硬化が進行すれば狭心症心筋梗塞が再発します。これを予防することが非常に重要で、動脈硬化のリスクファクターの管理が強調され過ぎることはありません。最近メタボ(メタボリック症候群)による動脈硬化進行が話題で、腹部肥満の解消も重要なポイントです。よく、“最近運動していないから痩せられない”と言われますが、これは間違いです。食べ過ぎているから痩せられないのです。運動療法も重要ですが、食事療法なしで、運動だけで肥満の解消はできません。また、“そんなに食べていないのですけど・・・”と言われることも多いが、これも間違いで、食べ過ぎていることを自覚していないのです。例えば、身長170cmの人が減量するためには1日1500kcalより少ないカロリー摂取としなくてはなりません。ご飯1膳が250kcalであり、(こんな人はいないでしょうが)朝・昼・夕食にご飯2膳ずつ食べたなら他には何も食べられません。また、3時のおやつに1個125kcalのおまんじゅうを2個食べると、夕食はご飯1膳でおかずはなしになってしまいます(あくまでカロリーの話で栄養の面は無視しています)。みなさん食べ過ぎてはいませんか?

病気は予防が一番です。動脈硬化とならないライフスタイルを身につけてください。

心筋梗塞を予防しよう

理事・柏戸病院内科 柳澤 葉子

● 心筋梗塞は動脈硬化症によって起こる代表的な病気です。

心臓は筋肉でできた袋。生きている間ずっと休みなく動き続け、その回数は平均して一日で10万回を超えます。50歳の方なら、これまでに20億回ぐらいは動いてきたことでしょう。そんなに絶え間なく動き続けるためには、そのエネルギーを運ぶ血液が、豊富によどみなく流れる必要があります。動脈硬化症とは、血管の壁の中にコレステロールが入り込むのがきっかけで、アテロームと呼ばれるこぶができた状態をいいます。血管の内面はでこぼこになり、血液が流れにくくなります。このような状態が起こると、狭心症が発症し、また、突然アテロームが破れて血管の中にかさぶた（血栓）ができると心筋梗塞となります。



● 動脈硬化症を悪化させるものは？

糖尿病、高コレステロールや高中性脂肪血症、高血圧症といったいわゆるメタボリック症候群は動脈硬化症を起こしやすくします。そして喫煙も、大きなリスクファクターです。



● 心筋梗塞を予防する食事

★食物繊維をたくさんたべましょう



食物繊維は野菜やきのこ、海藻類に豊富に含まれています。食事をする時まず野菜やきのこから食べるようにすると、満腹感を感じて食事が少なく済むことや、血糖の上昇を抑える効果で糖尿病を改善します。また、野菜に含まれているカリウムは血圧を下げる効果があります。食物繊維にはコレステロールの吸収を抑えてくれる働きがあり、豊富なビタミンやミネラルは、身体の調子を整えてくれます。良くかんで食べることも大切なので、野菜ジュースではなく、野菜やきのこ料理として食べる方がいいでしょう。

野菜の料理はサラダばかりではありません。旬の野菜で作るシンプルな『おひたし』はいかがでしょうか？少量のだし醤油であっさり食べましょう。かつお節やゴマを散らしたり、海苔をあえたり、何通りものバリエーションも工夫次第で楽しめますね。

★塩分は控えめに

塩分を多くとると血圧が上がるだけでなく、おかずの味が濃いとご飯をつい食べ過ぎてしまいがちです。



今日までそして明日から

○ ———— 生命誕生(38億年前)

■ ———— 最初の人類(700万年前)

■ ———— 三内丸山遺跡(5000年前)

明治維新(1868年)

小象の会誕生2005年)

市民への啓発活動

全ての医療職との連携

教職との連携

子ども達への講話

QVCマリンフィールドで啓発活動

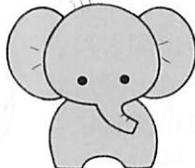
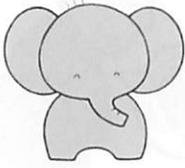
主催・トピックス

招待講演など

参加

はなちゃん

歩くん



2012

1					
15					
22					
29					

小象の会理事
監事協議会

千葉大学医学部
細胞治療内科学例会で
NPO活動報告

1月

		1			
5					
12					
19					

小象の会理事
監事協議会

船橋市医師会と船橋市養護
教諭会との懇談会で講演

2月

5					
12					
19					
26					

健康県ちば
推進県民大会

糖尿病対策推進
協議会報告会

3月

8					
15					
22					
29					

ちばコープ
地域かがやき賞
奨励賞受賞式

小象の会理事・監事協議会

平成24年度小象の会総会
第12回生活習慣病予防治療フォーラム
演題 『動脈硬化と心臓病』
千葉大学大学院医学研究院循環病態医学教授
小林欣夫先生(小象の会会員)

4月

6					
13					
20					
27					

小象の会理事
監事協議会

5月

3					
10					
17					
24					

小象の会理事
監事協議会

君津木更津養護
教諭会で講演

日本肥満治療学会
ワークショップで
講演

6月

1					
8					
15					
22					
29					

臨床栄養指導医教育
プログラムで講演

QVCマリンフィールドで
生活習慣病啓発活動

7月

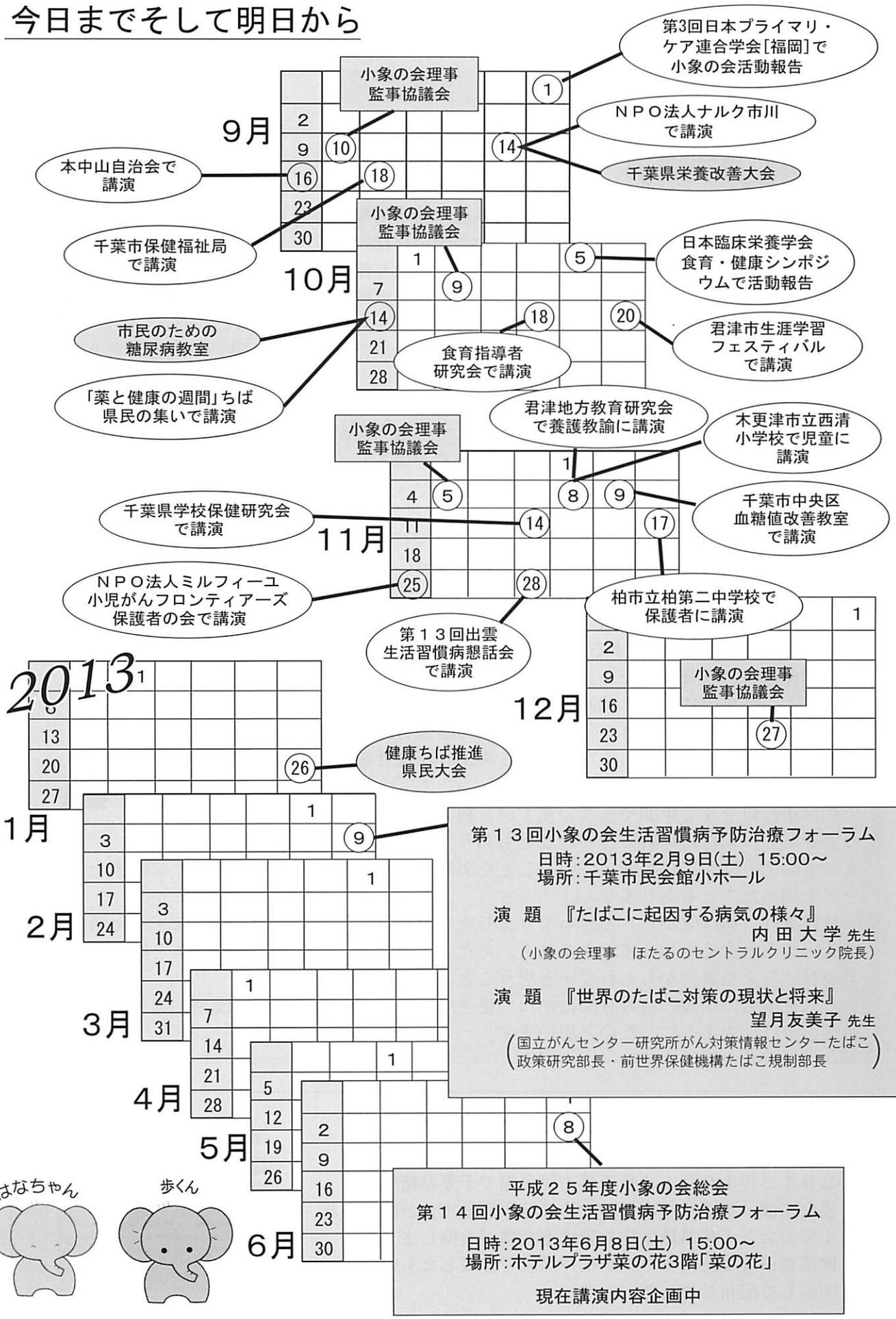
5					
12					
19					
26					

小象の会理事
監事協議会

船橋・習志野合同
薬剤師会で講演

8月

今日までそして明日から



会員だより

習志野市副市長 島田 行信

習志野市の保健医療分野で、日頃から大変ご尽力をいただいている榑方絢子理事からお話を伺い、喜んで入会しました。

市にとっても、私にとっても、生活習慣病の防止活動を展開している「小象の会」は、大きな力を得たような心強い存在の会であります。

全国いずれの地方公共団体も、市民が生涯にわたり健康を維持するための施策を推進しています。本市においても毎年度健康審査、健康相談、健康教育など、病気の予防や早期発見の事業を実施しています。

しかしながら、私は常々生活習慣病の防止は、行政だけの力では限界があると考えていました。そのような中、市民と医療関係者が目標に向かって、共に力を合わせて活動する「小象の会」を知りました。すぐに私は目から鱗が落ちました。

私もこの度の入会を機に行政経験を活かして、微力ながら市民の生活習慣病を予防する活動のお手伝いをしたいと思っています。どうぞよろしくご指導をお願い申し上げます。



千葉商工会議所会頭

元・千葉銀行会長 石井 俊昭

「小象の会」の会報に掲載するので健康について一筆書くようにと、中野副理事長より日曜の夜、自宅へ電話をいただきました。

中野さん、監事の蛭田さんは高校、大学の同級生、理事の田部井さんは大学の先輩であり、また30年来の仕事上の関係もあり入会したのですが、一番この会にふさわしくない私にこのような役目を命ずるのは、大変酷な話だと思っています。

私は銀行員を47年間やっていますが、病気で休んだことは一回もありませんし、未だに病院に行ったこともありません。もうすぐ古希を迎えますので、確かに体が弱っていることを実感する今日この頃ですが、色々な健康上のデータを測ったこともありません。

私自身は「病は気から」と思ってきましたので、日常生活では何も気にせず、生活態度は若いころと全く変わっておりません。ただ、この時期に健康について書くというのは、天が私に与えた警告かもしれないと思うことにしました。

これを機会に小象の会の目的に沿って生きていくように生活態度を改め、周りの皆様に迷惑をかけないようにしたいと思います。



☆☆☆☆お知らせ☆☆☆☆

2012年10月14日千葉市民会館で千葉県糖尿病協会主催「第10回市民のための糖尿病教室」が開催され、小象の会と千葉県糖尿病対策推進会議が共催しました。柳澤葉子理事とスタッフが柏戸病院で作成したものを、印刷して配布しました。

市民のための糖尿病教室

『小象の糖尿病通信』 創刊号 100012

糖尿病と上手にお付き合いするための・・・

- 2P 血糖とインスリン —— 糖尿病の基礎です
- 3P グリコヘモグロビン —— 血糖の長期傾向を把握します
- 4P 空腹血糖 —— 糖尿病を診断する最も重要な検査です
- 5P インスリン療法は最後の手段？ —— 薬は増やそうでもなく、減らそうでもなく
- 6P 低血糖 —— 命を奪う怖い合併症に気をつけましょう
- 7P 糖尿病と食 —— 血糖をコントロールする鍵
- 8P 小象の会のご案内



この冊子は「糖尿病と上手にお付き合いするための・・・」の付録として作成されました。

☆☆☆☆活動のご報告☆☆☆☆

お話ししてきました。

理事・管理栄養士 鈿持登志子

酷暑の続く9月14日、市川市男女共同参画センターで行われた、NPO法人Nippon Active Life Club (NALC) 市川の月例会公開講座にいらしました。参加者は60～70歳代の約30名で、やや女性が多いようでした。テーマは「生活習慣病の予防と治療!!」で、参加者皆様に適正体重とエネルギーを計算して頂きながら、体重コントロールにおける具体的な食事の摂り方と運動の重要性について話しました。“自立・奉仕・助け合い”をモットーに、夫婦で参加するボランティア団体だけに、質問は運動や食事のより実践的方法や現在の問題点などで、とてもアクティブな皆様でした。

10月14日『第43回「薬と健康の週間」ちば県民の集い』において、県民の保健衛生の維持向上を目的とした事業として、管理栄養士の立場で講演するよう依頼を受けました。「メタボ予防と食事のはなし」と題して、肥満、特に内臓脂肪の基礎と減量のために、千葉県で作成した、健康ちば21「ちば型食生活 食事実践ガイドブック」を媒体に用いてエネルギー設定と食事のスタイルについて学習して頂き、調理上のポイントと併せて運動の必要性について話しました。参加者は100名ほどで、薬剤師や薬剤に関係した業者の皆様が中心で、スーツ姿の働き盛りの男性が多く見受けられました。

副理事長・三咲内科クリニック院長 栗林伸一

2011年10月に杉原茂孝先生(2011年6月4日小象のフォーラムでご講演、会報11号をご覧ください)に招かれ、第4回小児糖尿病代謝フォーラムで小象の会活動を報告。その会に出席された先生から講演の要請があり、2012年11月28日に第13回出雲生活習慣病懇話会で講演、小象の会の活動を紹介しました。(「栗林先生のご講演感銘を受けました。肥満の子をみたら、おやつやジュースの話ばかりしていましたが、きちんとした生活習慣から入っていかねばいけないと思いました」との感想が事務局によせられています。)

会員・健康運動指導士 長阪裕子

「市民のための糖尿病教室」や君津保健教育研究会、小学校などで運動指導の講演をしました。

会員・渡辺医院院長 田所直子

2012年9月福岡の第3回日本プライマリケア連合学会で小象の会の活動を報告してきました。小象の会の黄色いベストを着て発表して注目されました。

内田大学理事は養護教諭会で小象の会の活動を講演しました。高橋金雄副理事長は小学校で睡眠の大切さを講演しました。篠宮正樹理事長は、本中山自治会や千葉市ヘルスメイトの会で「生き甲斐をもつことがいつまでも元気である秘訣です」、君津養護教諭会や日本臨床栄養学会サテライトシンポジウムなどで「自尊心を育てて生活習慣病を予防する」等講演をしました。

このほかにも多くの会員が、各地で市民に生活習慣病予防の啓発活動をしています。

2012年10月末時点で会員数は291名です。

小象の会は、千葉県糖尿病療養指導士/支援士(CDE-Chiba)認定制度を応援します。

NPO法人「小象の会」入会申込書

入会日 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) で (正会員)
 団体) として入会します
 賛助会員)

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

<ゆうちょ銀行(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