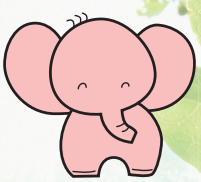
NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

会報 第25号
2018年6月1日



小象の会

第25号 主な内容

2ページ　フォーラムの講演から①
「メタボからフレイルへ、超高齢社会の課題をいかに克服すべきか」
国際医療福祉大学教授 竹本 稔氏

5ページ　フォーラムの講演から②
「糖尿病看護との出会い～糖尿病患者さんに寄り添う看護をめざして～」
君津中央病院看護師 伊藤 千穂氏

7ページ　ＮＨＫ「ひるどき健康塾」
理事長　篠宮 正樹

小象ニュース

●第23回生活習慣病予防治療フォーラム開催

2018年２月３日千葉市民会館小ホールにおいて、第23回生活習慣病予防治療フォーラムが開催されました。今回は国際医療福祉大学教授竹本稔氏、君津中央病院看護師伊藤千穂氏のおふたりに講演をお願いし、各地から77名の参加者がありました。講演内容は2ページ以降に掲載しました。

●CDE-Chibaのポスターができました！

糖尿病は、発症予防、早期発見・治療、合併症の予防が大変重要です。また、糖尿病の治療には患者さん自らが糖尿病についての正しい知識を持ち、自己管理にあたることがもっとも大切です。

CDE-Chiba（Certified Diabetes Educator/Encourager of Chiba：千葉県糖尿病療養指導士/支援士）制度は、医療者を中心に糖尿病の予防・治療・療養に関わるサポーターを広く養成し、資格を認定する制度です。

CDE-Chiba取得者は、患者さんに糖尿病治療の正しい知識と技術を提供し、患者さんの立場に立って療養の手助けをします。また、医療者-患者間のコミュニケーション・ギャップを解消し、糖尿病の悪化につながってしまう治療中断を防ぎ、医療機関での糖尿病診療の充実に貢献し、地域の施設間をつなぐパイプ役となることも期待されます。制度が始まって６年、現在1,342名が登録されています。

このたびポスターとリーフレットが作成されました。これらをご入用の方、またCDE-Chibaについてお知りになりたい方は、千葉県糖尿病対策推進会議事務局（左記）まで、ご連絡ください。ホームページもあります。

特別講演「メタボからフレイルへ、超高齢社会の課題をいかに克服すべきか」

国際医療福祉大学医学部　糖尿病代謝内分泌内科学講座
主任教授　竹本 稔 氏

肥満について　本日は肥満、メタボリック症候群（メタボ）、そして高齢者のサルコペニアとフレイルについてお話します。最初に肥満についてです。肥満とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積している状態で、指標としてBody mass index（BMI）を用います。これは体重を身長（メートル）で二回割ります。BMIが25を超えると肥満、18.5を下回ると痩せ・低体重と定義します。25を超えてくると死亡率が高くなり、痩せ過ぎていても死亡率が上がります。BMIが25を超えると血糖値、血圧、中性脂肪やコレステロールが高くなります。日本では、男性は年齢を重ねるごとにBMIが上昇し、一方、若い女性では痩せている方が増えているのが問題点です。女性の15％近くが低体重です。女性が痩せ過ぎると骨密度が低くなってきます。妊娠しても太りたくないとカロリー制限をしてしまう。すると赤ちゃんは少ないエネルギーで何とか大きくなろうとして倹約遺伝子が活性化しエネルギーを効率よく使うようになります。ところが生まれてきて飽食の環境にさらされると多くのエネルギーを蓄えてしまい、将来の肥満や糖尿病、それに伴う心血管病のリスクが高まるとされています。このように痩せた女性が将来我が国の肥満者を増やす可能性があります。

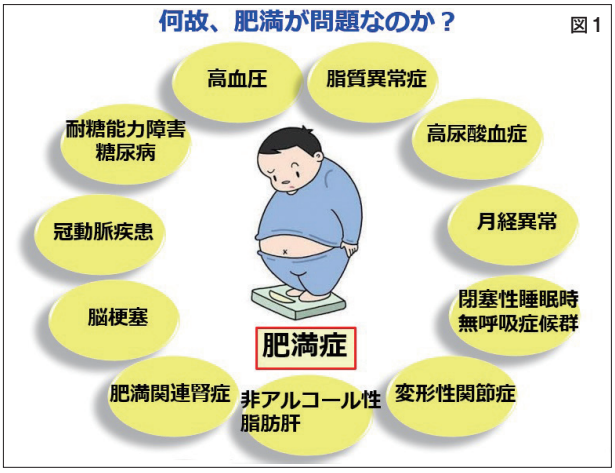
内臓肥満　肥満者の中で、同じBMIでも全く合併症を持っていない方は皮下脂肪が多く、合併症をお持ちの方は皮下脂肪が少なく内臓周囲にたくさん脂肪がたまっています。内臓脂肪の組織から様々な生理活性物質・ホルモン（アディポサイトカイン）が出ています。肥満によって悪いアディポサイトカインが増えて良いアディポサイトカインが減ります。これが肥満でいろいろな病気を引き起こす理由のひとつです。

メタボ

内臓脂肪がたくさんたまる状態がメタボリック症候群です。男性でウエスト85cm以上、女性では90cm以上で内臓脂肪蓄積とします。そのうえで脂質異常症・高血圧・高血糖のうち２つ以上ある場合にメタボリック症候群と診断します。メタボは病気を引き起こし、最終的には動脈硬化から心筋梗塞や脳卒中を引き起こすのです。

肥満は過食と運動不足が原因です。最近では悪玉の腸内細菌が増えると太るといわれていますが、これは肥満をもたらす要因の一部と考えられます。

肥満症　先にお話ししたようにBMIが25以上だと肥満と判断しますが、以下のような健康障害がある場合に「肥満症」と判断します。健康障害は耐糖能障害（糖尿病）、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症（痛風）、冠動脈疾患、脳梗塞、非アルコール性の脂肪肝、月経異常、閉塞性睡眠時無呼吸症候群、変形性関節症、肥満関連腎症の11種類です。（図１）



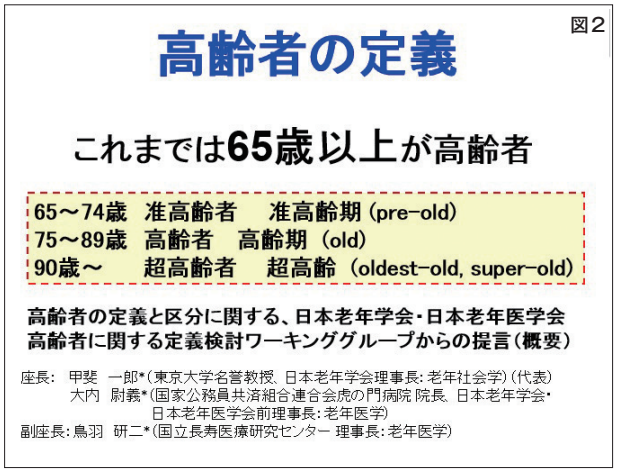
肥満の治療　「これを飲むと痩せる」というものはありません。肥満の治療は食事療法と運動療法です。①適切なカロリーをとる。適切なカロリーとは適切な体重に対するカロリーです。食事の中でフォーミュラー食という完全食品で一つ工夫ができます。東邦大学名誉教授・白井厚治先生が中心となって進めてきた治療法です。一食170キロカロリーで、これを３

食のうち一食置き換えることで体重が減ってきますし、糖尿病の方であれば血糖値やHbA1cを下げます。②運動療法。もう一つ大事なのは③認知行動療法です。なぜ痩せなければならないのかを患者さんと医療者とで共有すること、そして自分の体重を知ることが重要です。入院患者さんでは１日４回、起床後、朝食後、夕食直後、寝る前に体重を測定します。これをグラフにします（グラフ化体重日記）。グラフが規則的に変動する人は痩せていく、体重の見える化です。何を食べると体重が増えたり減ったりするのか、食事と体重を関連付けることも重要です。

達成可能な目標として、３から６か月で体重の３％の減量をめざします。３％体重が減ると、いろいろな健康障害が軽減します。そして内臓脂肪が減ると心血管疾患の危険因子が減ります。

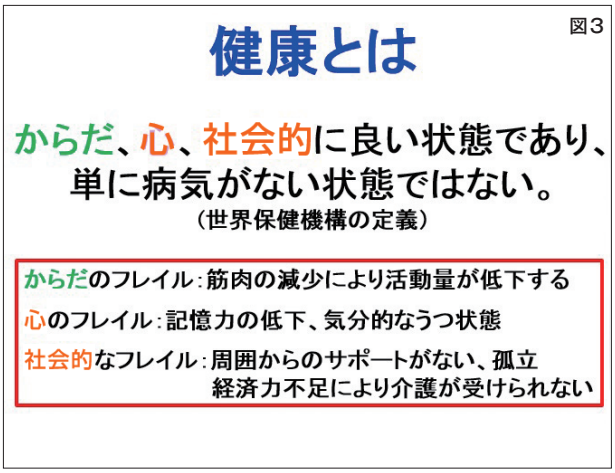
肥満の外科治療　日本で保険適用となっているのが袖状切除術という胃袋を小さくする方法です。内科的治療よりも外科的治療の方が体重減少に効果的と報告されています。我が国では千葉大学の旧第二外科の川村功先生が全国に広めた方法です。強いモチベーションがある方は全く容姿が変わってしまうくらいに痩せます。すべての糖尿病薬を止めることさえできます。内科的治療が困難な方で適応をきちんと定めれば外科治療という選択肢があります。

高齢者のサルコペニアとフレイル　今の高齢者と昔の高齢者は少し違っているようです。昭和21年から始まったサザエさんの波平さんは当時の高齢者のイメージそのもので、この時の波平さんの年齢は54歳です。



今の高齢者は若返っていて体力も昔の高齢者に比べてよくなっています。日本老年学会と日本老年医学会では今後75歳から89歳を高齢者と定義してはどうかと提案しています。（図２）ただ健康寿命、つまり人の手を借りなくても日常生活が制限されない年齢は男性で71歳、女性で74歳です。寿命は男性が80歳、女性が86歳ですので、人生の後半の10年間は人の手を借りている状況です。寿命が延びて介護が必要な高齢者が増え、一方少子化で若い人が減っていますから、健康寿命を延ばすことが大きな課題です。

健康な人と介護が必要な状況との中間がフレイルです。要介護、要支援になる一歩手前で介入してもう一度健康になる、それが健康寿命を延ばすことになります。身体のフレイル（筋肉の減少や活動量が減る）、心のフレイル（記憶力の低下、気分的なうつ状態）、社会的なフレイル（周囲からのサポートがなく孤立した状態、経済的に介護が受けられない）もあります。健康寿命を延ばすことは、心と身体と社会的なフレイルに対してアプローチをすることなのです。（図３）



私たちは年をとるとはどういうことなのかを勉強しています。高齢者では筋肉の機能や量が低下します。これをサルコペニアと呼びます。サルコペニアのサルコは筋肉、ペニアは減るという意味です。サルコペニアになると転倒しやすくなり、骨折しやすくなります。握力の低下や、信号が赤になる前に横断歩道を渡りきれなければサルコペニアを強く疑いますし、筋肉の量を測って診断できます。なぜ人が年をとると筋肉が減るのかはわかっていません。

私がスウェーデンにいるときに研究をしていたR3hdmlという遺伝子があります。もともとは腎臓で研究していました。筋肉が再生する際にこの遺伝子がものすごい勢いで出てくることを大学院生の坂本憲一先生が発見してくれました。ネズミから筋肉のもとになる細胞をとってきて試験管の中で筋肉を作ることができます。試験管の中で筋肉を作る際にはやはりこのR3hdmlという遺伝子やたんぱく質が出てきます。この遺伝子がないと筋肉が減ってしまいます。この遺伝子がサルコペニアの新しい治療薬になるのではないかと坂本先生と一生懸命研究しています。

サルコペニアの予防と治療について述べます。飲んですぐに筋肉が増えるような薬はありません。まずは運動です。運動をすると筋肉が増えます。そして栄養です。ビタミンDやアミノ酸などです。成長ホルモンは筋肉を増やすホルモンです。しかし成長ホルモンを打つといろいろな弊害が起きますので、自らの成長ホルモンの分泌を促進するための工夫をする必要があり、これにはヒントがあります。それは空腹です。空腹になると胃袋からグレリンというホルモンが出ます。グレリンは食欲を亢進するとともに成長ホルモン分泌を促しますので、１日に何度かお腹が空く時間を作ることが大切です。あとはアルギニンといったアミノ酸はいろいろなものに含まれています。そして運動や快適な睡眠は成長ホルモンの分泌を増やします。逆に肥満や不眠や血糖値が上がるような単糖類を摂ってインスリンがたくさん出る状態では成長ホルモンが減ります。

健康に天寿を全うすることが重要です。これからの高齢化社会は、Quality of life、生活の質を上げることが必要です。いろいろ食べて栄養不足とサルコペニアを防ごう。歩きましょう。栄養・体力・社会参加が三本の矢で、これによってフレイルを防ごう。などいくつかのヒントがあります。最終的には質の良い生活を送ることが重要です。この根源的な問題を研究したものがあります。「幸福な人生の秘密」というものです。アメリカのハーバード大学で75年以上研究されています。1932年ごろにボストンの貧しい地域で育った男性456人と1939年前後にハーバード大学を卒業した268人、合計724人を75年追跡し、２年ごとにアンケート調査を行っています。この724人の多くの方が90歳になっていてどのような方が幸せな人生を送っているのかを調べています。答えはお金でも地位でもコレステロールの値でもなく、良い人間関係が私たちの幸福と健康を高めてくれることが分かってきました。一人や二人でもよいから質の良い人間関係を築くことが大切です。これは友人なのかもしれませんし夫婦関係なのかもしれません。（図４）

私のお話が明日からの生活の一助になればと思います。

図4

The clearest message that we get from this 75-year study is this:
Good relationships keep us happier and healthier.

良い人間関係が私たちの
幸福と健康を高めてくれる

小倉敬一先生　お悔やみ

小象の会理事長　篠宮正樹

小象の会顧問小倉敬一先生のご逝去に、謹んで哀悼の意を表します。館山保健所長の時代に高橋金雄氏の紹介で初めてお会いしました。のちに先生が千葉市保健所長の時代に小象の会の設立にあたってご相談に伺い、顧問に就任していただきました。当会の運営について様々なご意見を頂きました。先生は全国保健所長会の会長もされました。原爆の悲惨さを伝えるお父様の本をいただいております。ここに長い間にわたるご指導に改めて謝意を表します。

講演「糖尿病看護との出会い ～糖尿病患者さんに寄り添う看護をめざして～」

君津中央病院糖尿病外来　糖尿病看護認定看護師　伊藤 千穂氏

糖尿病看護との出会い

君津中央病院は木更津市にある561床の三次救急病院でドクターヘリもあります。糖尿病の通院は約2,500名、うち１型の方が100名弱。私は最初NICUに勤務しました。少し小さかったり、病気を抱えている新生児が入る病棟です。その時ダウン症のお子さんの会を立ち上げました。管理栄養士の釼持理事にお世話になり一緒に赤ちゃんのケアをしました。一時退職ののち、外来に復帰。皮膚科で医師の承諾を得て爪切りをしました。フットケア外来ができるずっと前の話です。その時が私の糖尿病看護との出会いだったのです。その後病棟に移動し、病院のバックアップ体制のおかげもあり、2011年に日本糖尿病療養指導士、2013年に糖尿病看護認定看護師を取得。重い病気になる前に目を向けたいと思ったのです。

君津中央病院や地域での活動

当院では、患者さんにはまず事務の方が「糖尿病手帳はありますか、血圧と体重を測りましたか」と声をかけてから医師の診察に入ります。必要があれば栄養士や理学療法士、視能訓練士と歯科衛生士も患者さんに関わります。

フットケア外来は毎水曜に皮膚科外来で行っています。皮膚・排泄ケア認定看護師がいて傷があった時に相談できます。足と姿勢や歩き方、足の動きなどは非常に大切です。君津中央病院の糖尿病教室は医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、検査技師、歯科衛生士や視能訓練士も加わって２時間かけています。年間延べ400名が受講します。毎年糖尿病テキストを編集して無料で配布しています。他の病院にも配っています。

私は病棟にも行きます。主に注射製剤や血糖測定のこと、退院の調整や足のケア、外来の化学療法室や産科病棟にも行きます。

私が一番力を入れているのが患者会の活動です。病院の指導を実践する患者さんの声を聞くことを大事にしています。図は君津中央病院の患者会です。勉強会やウォークラリー、日帰りのバス旅行、調理実習なども行っています。１型糖尿病患者とその家族を対象とした１型糖尿病の会もあります。三か月に一度の開催で、最初に千葉大学病院の熊谷先生がお話され、その後はフリートークです。インスリン注射のことや日頃の悩みなどを話していただきます。この会には近隣の病院やクリニックに通院している方も参加していて、内田理事にもご協力いただいています。千葉つぼみの会は、主に小児の１型糖尿病患者と家族の会です。年次総会やサマーキャンプ、クリスマス会などがあります。小さい子から高校生くらいまでが参加し、食事の摂り方や野外炊飯、クライミングなどで楽しく過ごします。

医療スタッフ向けに地域での活動もしています。内房地区の糖尿病療養指導研究会で慢性腎臓病をテーマに近隣の玄々堂君津病院さんと一緒に勉強会を数回に分けて行っています。

糖尿病患者さんに寄り添う看護をめざして

糖尿病の治療目的は「健康な人と変わらない日常生活の質」と「健康な人と変わらない寿命の確保」です。でも血糖や体重の数値にとらわれて苦しくなってくることがあります。生活習慣病と付き合うことは、医療スタッフと付き合うことではないかと思います。私はいつも療養支援室にいます。「また怒られちゃった」と言ってくる方が結構います。医師は決して怒っていませんが、責められた感じがしてしまうのです。そこで「できそうなことを一緒に考える作戦会議をしましょう」とお話しています。

糖尿病における自己管理を患者さんと一緒に考える医療スタッフの資格があります。

①**日本糖尿病療養指導士**：これは看護師、薬剤師、管理栄養士、検査技師、理学療法士が取得できます。

②**幅の広い職種で取得可能な千葉県糖尿病療養指導士/支援士**：介護系や医療事務の方も取得可能です。

③**糖尿病看護認定看護師**：千葉県の中に現在37名登録されています。こういう人たちに気軽に相談してください。

そして私が普段外来で気をつけていることは「医師が伝えたことを患者さんがどのように受け止めているか？」です。医師の意図と違う受け止めをしてしまう方もたくさんいます。その部分を改めてお伝えしたり、一方的に提案せずに、できることを一緒に考えます。とにかく測って目安になるものを見つけることを勧めています。血糖値も体重も毎日測定している人の方が、血糖コントロールが良くなるというデータもあります。それを記録して自分の傾向を知ることが大切です。書く手帳が増えればイヤになるので、血圧手帳の空いたところに体重を書いて手帳は一つにしています。体重が減ると血糖も血圧も中性脂肪なども下がります。自分は太りやすいという方には迷わず管理栄養士にお願いしています。私は「七転び八起き」という言葉が好きです。つまずいたからこそいろいろなことが見えてきて、ではどうすればよいかと考えてから起き上がれば良いとも思います。

「病気が一つ、二つあってもちゃんと通院して上手く付き合っていければ、病気がなくて通院していない方よりも健康でいられるかも知れません」とお話しています。患者さんは決して孤独ではありません。何かあったら病院のスタッフに相談して欲しいと思って、お話を終わらせていただきます。

質疑応答

篠　宮：診察室ではなかなか言えないことを看護師さんたちが聞いて下さっていると思いますが？

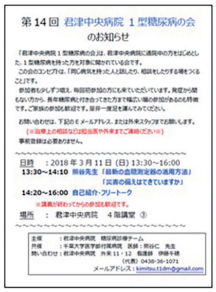
伊　藤：「先生の前では言えなかった」ということが結構出てきます。内容をお聞きして、その場の笑い話で済むようなことは自分の心の中で大事に持っておいて、次までにどうしましょうかということになります。治療に対して影響があることであれば「医師にもう一度伝えてきてよいですか」とことわって医師に連絡することもあります。治療に影響する部分はちゃんと戻さなければいけないので。

患者会活動

【1型糖尿病の会】

対象：1型糖尿病患者さんとその家族

開催時期：3か月に1回


第14回 君津中央病院 1型糖尿病の会のお知らせ

「君津中央病院」型糖尿病の会は、君津中央病院に通院中の方を対象とした、1型糖尿病を持った方を対象に開かれている会です。
このかのコンセプトは「同じ病気を持った人と話したり、相談をしたりする場をつくることです。
参加者もシェアつ増え、毎回参加の方にも来ていただいています。発症から間もない方から、長年糖尿病と付合った方まで幅広い場の参加があるのも特徴です。ご家族の参加も歓迎です。是非一度足を運んでみてください。
お問い合わせは、下記のE-メールアドレス、または外来スタッフまでお願いします。
（※当院以外の相談などは担当医や外来までご連絡ください）
事前登録は必要ありません。

日時　：2018年3月11日（日）13:30～16:00
13:30～14:10 熊谷先生「血糖の血糖測定器の適用方法」「応急の場合はできていますか」
14:20～16:00 自己紹介・フリートーク
※講義が終わってからの参加も歓迎です。
場所　：君津中央病院　4階講堂 ③

主催　：君津中央病院　糖尿病療養チーム
共催　：千葉大学医学部付属病院　医師：田谷仁　先生
問い合わせ：君津中央病院　外来11・12　看護師　伊藤幸雄
（代表）0438-36-1071
メールアドレス：kimitsu11dm@gmail.com

君津中央病院に限らず、
近隣の病院やクリニックに通院している方も
参加しています

NHK ちば FM
「ひるどき健康塾―生活習慣病とはなんでしょうか？」

2018 年 2 月 26 日放送　理事長　篠宮正樹

キャスター：西船内科院長、篠宮正樹さんに伺います。生活習慣病とは何でしょうか？

篠　宮：食生活・睡眠・運動不足・飲酒や喫煙などが原因でその病気になったり、進行させてしまうものです。具体的には、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあります。

キャスター：放置するとどうなるのでしょうか。

篠　宮：動脈硬化を進めて、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などを起こします。心臓の筋肉に酸素を与える血管が硬くなり、詰まって心臓の筋肉が死んでしまうのが心筋梗塞、脳血管が詰まるのが脳梗塞です。認知症・人工透析にもなり得る慢性腎臓病・寝たきりの誘因になる筋肉量の減少にもつながります。

キャスター：これら生活習慣病を防ぐためには？

篠　宮：まずは早期発見です。しっかりと健診を受けてください。その結果を医療機関に相談してください。そして禁煙が必須です。一日１本以上タバコを吸う人はその悪影響が出現します。

キャスター：自分で出来るのはどんなことですか。

篠　宮：子どもも大人も、早寝早起き朝ごはんの励行が大切です。朝ごはんをしっかり食べて、夕食の後は何も食べないことで体重が減ります。肥満の方が、３か月で３kgゆっくりと体重を減らすと、血圧も中性脂肪も血糖値も改善します。

体重が減らない方の多くは、自覚に乏しいまま間食をしています。それで摂取カロリーと消費カロリーとが釣り合って、体重が減らないのです。最近は食べ物にカロリーが書いてあります。ごはん１杯が160カロリーです。サプリメントに頼ったり、これさえ食べれば良いというものはありません。

キャスター：どんな食生活が良いのでしょうか。

篠　宮：基本は、３食を規則正しい時間に摂り、バランスのとれた偏りのない食事をして、間食はしないことです。先に野菜を食べること、一日に、両手のひらにいっぱいの野菜を摂って下さい。炭水化物・蛋白質・脂質・ビタミン・ミネラルを偏り無く摂って下さい。量は腹八分が目安です。食べものがあることに感謝して、ゆっくりと味わって食べて下さい。

キャスター：運動はどうしたらいいのでしょうか。

篠　宮：スポーツなどの運動は良いことです。でも日頃こまめに身体を動かすことこそ大切です。食後30分してから30分歩くと糖尿病のかたで血糖が50mg/dl 下がります。食事後の片付けや掃除も有効です。横着と便利は身体に悪いのです。家の中でも足の屈伸や片足立ちなどが有効です。

キャスター：体重を減らすの大変です。

篠　宮：毎朝起きてお手洗いを済ませたあと、朝食前にパジャマなど一定の服装で体重を0.1kg単位で測定し、グラフにします。そのグラフを見て、どのくらい食べるとどのくらい体重が増減するのかを自覚することが有益なのです。月１ｋｇの体重減少が理想でリバウンドも少ないのです。

生活習慣の改善を１人で実行するのは大変です。医師にも相談し、家族や友人と取り組みましょう。一方、体重の少ない方は筋力低下を防ぐ必要があり、痩せ過ぎも危険です。この点はとても重要です。しかも生活習慣病の改善には手遅れがありません。すこしの努力を気長に続けて欲しいのです。

私たちの身体は実に精巧で素晴らしく出来ています。その様な身体を持って生まれたことに感謝して、身体を大切にして欲しいと思います。

平成30年度小象の会通常総会

「第24回小象の会生活習慣病予防治療フォーラム」

日　時：2018年6月16日(土)
14時20分～　小象の会総会（14時開場）
15時30分～　小象の会生活習慣病予防治療フォーラム
（フォーラムのみ参加の方は15時20分開場となります）

場　所：ホテルプラザ菜の花 3階「菜の花」
千葉市中央区長洲1−8−1

電　話：043−222−8271
千葉駅より千葉モノレールで5分「県庁前駅」下車徒歩0分
千葉駅よりバスで10分「県庁前」下車徒歩1分

フォーラム参加資格：生活習慣病の予防や治療について考えている方（参加無料）

プログラム

14：20　開会の辞：中野 英昭 副理事長
総　　会：議長 篠宮 正樹 理事長
報　　告：髙橋 信一 理事

15：20　休　　憩

15：30　第24回小象の会生活習慣病予防治療フォーラム
司　　会：篠宮 正樹 理事長
演　　者：稲垣 雅行 先生（船橋市立医療センター心臓血管センター長）
演　　題：**『心不全パンデミックに備える！**
ー心不全は予防できるー』

16：30　閉会の辞：栗林 伸一 副理事長

17：00　情報交換会４階 「槙」

NPO法人「小象の会」会員募集

小象の会では会員を募集しています。小象の会に入会して、一緒に生活習慣病を防止するNPOのさまざまな活動に参加しませんか。個人会員は入会金1,000円、年会費一口2,000円、法人会員は入会金10,000円、年会費一口20,000円となっています。詳しくは小象の会事務局に電話又はFAX、メールでお問い合わせください。

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946-7
電話：043-263-1118　FAX：043-265-8148
E-mail ：naika@2427.jp
小象の会ホームページ：http://www.kozonokai.org

小象の会役員（50音順）

理 事 長	篠宮正樹
副理事長	櫛方絢子　栗林伸一　中野英昭
理　　事	内田大学　梅宮敏文　小倉 明　小田部譲 釼持登志子　髙橋信一　髙柳佐土美 田代 淳　古市雅雄　柳澤葉子
監　　事	田所直子　蛭田 隆
顧　　問	金塚 東　齋藤 康　高橋金雄