

第30号 主な内容

- 1 ページ 理事長あいさつ
- 2 ページ 15周年祝辞
千葉日報社社長 大澤 克之助 氏
元・千葉大学学長 齋藤 康 先生
- 3 ページ 素晴らしい活動と学び
前・小象の会理事長 金塚 東 先生
- 4 ページ 小象の会の15年
- 5 ページ オンラインフォーラムから
講師 8 名の講演記録
- 16 ページ ひとこと

会報 第30号
2021年3月1日



小象の会

15周年記念号

ごあいさつ

小象の会理事長 篠宮正樹

皆様のご支援で小象の会は15周年を迎えることができました。喜びもひとしおです。小象の会の、理事・監事を含めた会員の皆様に大活躍をしていただきました。

どんな状況でも生活習慣病予防は大切です。会報29号では、このニューノーマルの時代の心の持ち方についても述べています。今回は、会報で8人の講演者がこの時代の生活習慣病予防についてお話しします。

生活習慣病も早期発見が大事ですが、見つかったあとも、体重管理や歩くなど自分の努力が必要です。でもひとりでこれを実行することは困難が伴います。それを、皆でやろうと小象の会は15年間活動してきました。小倉理事の報告にあるように多彩な活動をしてきました。その一つとして2018年10月から千葉日報紙上で、「小象の 元気！で行こう」を連載、2020年11月に第70回をもちまして完結しました。「小象の会」で検索しホームページで記事をご覧ください。現在その書籍化を進めています。

小象の会も、今後どのように情報発信を進めて行くかを協議中です。是非とも皆様の意見をお寄せ下さい。

小象ニュース

●2020年度通常総会開催

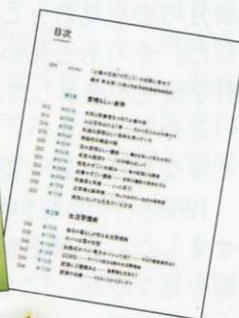
当会の2020年度通常総会が下記のとおり開催されました。

- 1 開催日時、場所 2020年6月20日（土）、小象の会事務局
- 2 正会員総数163名 出席者数 121名（うち委任状25名、書面議決書93名）
- 3 議案第1号 2019年度事業報告及び決算の承認について
議案第2号 2020年度事業計画及び予算の承認について
両議案とも原案通り全員一致で承認されました。

（総会資料は小象の会のホームページ<http://www.kozonokai.org>に掲載されています）

●『小象の 元気！で行こう—身体の不思議を 知って生活習慣病を防ぐ70話』出版

千葉日報紙上に連載してきた生活習慣病の防止や、治療に役立つ最新の知識70話を、小象の会設立15周年を記念して単行本として出版いたします。会員の皆様にお届けするとともに、広く生活習慣病防止に役立つことを願っています。



小象の会15周年に寄せて



「心のワクチン」普及に期待

株式会社千葉日報社代表取締役社長 大澤 克之助

小象の会が創立15周年を迎えられましたことに、心よりお祝い申し上げます。深刻な病気を誘発する生活習慣病予防に市民目線で取

り組もうという尊い理念に基づき、NPO法人として地道かつ多彩な予防啓発活動を長きにわたって続けられている会員の皆様に感謝申し上げるとともに深く敬意を表します。

2018年10月から2年間、千葉日報紙面に篠宮正樹理事長をはじめ、会員の皆さま執筆による「小象の 元気！で行こう」を連載いただきました。読者の皆さんに人体と健康に関するさまざまな有益な知識を提供していただき、御礼申し上げます。

70回の連載を読み返すと、脳、目、耳、皮膚など人体の仕組みの素晴らしい機能をはじめ、健康寿命を延ば

すために必要とされる宝のような情報が分かりやすく盛り込まれており、生活習慣病の予防・治療薬は自覚と節制に尽きることを改めて思い知らされます。

SNSには健康に関する情報が氾濫していますが、フェイクどころか有害となりかねないものもかなり流れています。連載原稿は冊子にまとめられるとのことですが、ピンピンコロリへ多くの人たちに読んでいただきたいと思います。

過剰なダイエット、度を越した運動による弊害事例も後を絶ちません。年齢を重ねれば肉類を食べないほうが良いと信じている人も少なからずいる一方、ジャンクフードやスイーツばかり摂取しているような若い世代も目立ちます。「心のワクチン」普及へ、小象の会のさらなるご発展と皆さまのご活躍を願ってやみません。地元メディアとして千葉日報社も会のお役に立ちたいと思っています。



満月の姿に学ぶ

元・千葉大学学長 齋藤 康

満月の夜、天気の良い日には夜空を見に、母は私たち子供を連れてよく出かけました。

その時、母はいつも“人間はまだ行ったことがないので本当かどうか分からないけど、月はとても美しいところでウサギが餅つきをやっているという話が古くから言い伝えられていたの。今夜の満月の姿を見るとこの話はきっと本当ですね”と言いました。そのあとにいつも“あなた方が大きくなる頃には科学研究が進歩して、人間が月に到達する時代になっているかもしれない。今見ているのはどんなウサギかな、どんなお餅かな”と話しながら帰路についたものでした。

1969年アポロ11号は人間を乗せて、月着陸を成功させました。世界を驚かせ感動させました。母は子供の顔を見ながら、“これからの研究がどんなことを教えてくれるんでしょうね”と言って、“美しいウサギ、ウサギ

が作ったお餅”に少しこだわりながら“みんなで考えようね”と言って、この事実を受け入れることを願っているようでした。

月に着陸した写真を見ながら“昔の満月と今の満月を知る”科学者（脳外科医）であり、俳人でもあった方がこのような俳句でお気持ちを表現されました。

科学とは月の素肌の醜さよ

みづほ

科学はウサギが遊ぶ満月とは違い、人間が知らないままだった情景に遭遇させました。科学は真実を一つ一つ示しながら、その役割を一つ一つ明らかにして人間を助けてくれる自然の創造に近づいているのかもしれない。

最後になりましたが、小象の会が創立15周年を迎えられましたことを心からお祝い申し上げますとともに、ますますのご発展を祈念いたします。

15年の歩み 市民と医療者による素晴らしい活動と学び

前・小象の会理事長 金塚 東

小象の会が設立15周年を迎えたことは篠宮理事長はじめ理事の皆様と会員の皆様の協力により達成された素晴らしい実績です。設立時と5年間、会の運営に皆様と共に関わられた私にとってうれしい限りであり、誇らしい気持ちです。

設立にあたって、篠宮現理事長と栗林現副理事長3人で正式名称を『生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会』と決定した経緯を鮮明に記憶しています。生活習慣病の防止を目標に市民と医療者が同じ目線で話し合い、思いを共有し活動する意思を示しました。毎年開催される小象フォーラム、ZOZOマリンキャンペーン、会報の発行、小学校での講話、千葉県糖尿病協会や千葉県糖尿病対策推進会議との共催による糖尿病教室の開催等々、啓発活動は市民と医療者、全ての会員による努力と協力によりなされました。

マリスタジアムにロッテ戦を観戦に訪れた多くの観客が『マリンキャンペーン』のテーブルに立ち寄り健康チェックを受けました。糖尿病、高血圧症を疑われた方は病院で治療を受け、元気に暮らしていることでしょう。観戦した親子は、バックスクリーンに映し出された“小象”を時々思い出しながら、親は家族の健康に留意し、子は元気に学校に通っているだろう。『小学校での講話』に出席し、身体の神秘や身体を守る大切さを学んだ当時の小学生は、今、社会人として元気に働いているだろう。児童小説『はるかなる絆のバトン』と『未来マシーンにようこそ』を読んだ多くの少年少女は、はるか昔からつながら「命」のバトンを受け取り、疾走しているのだろう。将来、このバトンをしっかりと次世代にリレーしよう。

2010年に、小象の会5周年記念フォーラム『生活習慣病防止ーみんなで考え 共に行動を！』が開催され、海堂尊氏による特別講演『医療の未来とAI』を多くの会員が覚えていると思います。このフォーラムで、千葉日報社東京支社長(のち千葉日報社社長)の萩原博会員が『マスクと健康キャンペーンについて』の演題名で講演されました。ある大手新聞社社主が命に係わる疾患を患った際、自らの運命を悟る目的で哲学書や宗教書を貪り読んだが回答を得ることがついぞできなかった。しかし、主治医から疾患について適切な説明と治療、予後の話を聞くに及んで苦悩から救われたとの逸話を話されました。私は医師としての大切な使命について学びました。2018年10月より開始された千葉日報連載「小象の 元気!で行こう」は特筆されます。多くは医療者による執筆でしたが、市民会員によるものも掲載されました。中野会

員による『治療のための努力 患者同士で病気と闘おう』は糖尿病協会等に参加して患者同士で療養生活の体験を共有しかつ、医療者とも親しく交流することを勧めています。医療者にとり大変示唆に富んだ内容でした。小田部氏は『子どもの安全 けがのリスク想定し防止』と題し、国際規格を翻訳してJIS規格とした「ガイド50」を引用して述べられました。子どものけがのリスクを減らすための知恵が体系的に書かれていて、とても有用であるとのことでした。小児の診療に応用できそうですね。小倉会員は『医療と言葉 「ぞっ」としたアドバイス』で、外来診療中の医師と患者のややコミカルな対話の後、診察室を出た患者が医師のアドバイスに「ぞっ」とする場面を描写しました。医師である私にとってこの描写は『「はっ」としたアドバイス』でした。小倉氏は作家でありながら否、作家であるからこそ「言語は通じないものだ」と逆説的に語り、作品の創作に当たって、読者に伝わるように、表現を工夫し、努力すると結びました。診療に当たって、病気についての説明と治療、予後患者によく伝わるように表現を工夫し、患者の苦痛を癒せる努力がいかに大切かを学びました。

小象の会、15年間の活動は啓発活動を超えて、市民と医療者が生活習慣病の防止に取り組む活動の場でありかつ、生活習慣病に対する思いを共有する学びの場であったように思えます。15年間の素晴らしいイベントを支え、事務や広報活動等に尽力された会員の皆様に感謝いたします。最後に、小象の会が市民と医療者の強い絆により生活習慣病の防止に係わる活動の場と学びの場を提供し続けられることを祈念いたします。

すべての会員の皆様、コロナ禍が収束した後、『小象フォーラム』に集い、講演会でしっかりと学び、情報交換会ではマスクを外して乾杯し、会食を楽しみながら欲談しましょう。



九十九里の雲と波 撮影 中野英昭

NPO法人小象の会の15年

理事 小倉 明

始まりは3人の医師

2004年の秋、生活習慣病を専門とする、金塚 東・篠宮正樹・栗林伸一の3人の医師が集まり、年々患者数が増えている生活習慣病を根本的に防止するために活動できないだろうか、と話し合いました。3人は日々の診療の中で

- ①生活習慣病の芽が子ども達にまでまん延している。
 - ②いったん染みついた生活習慣を個人の力だけで変えるのは難しい。
 - ③医療者と市民の間には、強いコミュニケーションギャップがある。
 - ④誤った健康情報や民間療法が巷にあふれている。
- という共通の問題意識を持っていました。

そこで、これに対処するためには、市民と医療者がともに協力し合い、幅広い効果的な活動を進めていく必要があるとの考えでした。この趣旨に賛同する、多くの市民と医療者によって、2005年NPO法人「生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会（愛称:小象の会）」が設立されました。

市民と医療者が協力し合い、自発的に進めていこうという共通の認識のもとに、次のような事業が行われてきました。医師・検査技師・薬剤師・栄養士などのこれまでの経験と専門的知見とともに、民間団体や行政における事務などのさまざまな経験を持つ人たちが大きな力を発揮しました。また法律や文化芸術など、それぞれの得意分野で協力したことも、会の活動を豊かなものにしました。

フォーラムの開催

その折々の市民が知りたいと考えるテーマを市民の目線で選び、会の趣旨に賛同する医師たちを講師に迎えて年2回の小象フォーラムを主催し、小象の会の総力を挙げて取り組んできました。毎回多くの参加者から高い評価を得てきました。現在COVID-19のまん延という状況の中でZoomやYouTubeといった、いまの時代にふさわしい形での講演会の開催を模索しています。

出前講座・講話

篠宮理事長をはじめ、役員・会員が直接、小中学校・会社・事業所に出向き、会の大きなテーマである「人間の身体の素晴らしさを知り、自尊感情を高めること」の必要性や、タバコの危険性、糖尿病の知識の普及などをテーマにした講演活動を行ってきました。



ロッテ球場での啓発活動

たくさんの観客が集まるロッテ球場での啓発は、直接市民とかかわることのできるユニークな活動です。この事業は、中野副理事長の人脈を活かし、球場の代表者に直接交渉し、球場でのチラシ配りや簡単な体力測定、医師による健康相談、メインスクリーンでの広報などの活動が実現しました。

千葉日報紙上での連載

千葉日報社の理解と支援を受け、2018年10月から、生活習慣病の知識や医療と市民の問題について直接読者に語りかける「小象の 元気！で行こう」の連載が始まりました。月2～3回ずつ、主に会員の執筆により、2年間で70回の連載をもって完結しました。会ではこの内容を、会員や市民に幅広く届けるため書籍として刊行する作業を進めています。

会報・書籍・ホームページなど

講演会やフォーラムの内容や会の活動を、会員や市民に幅広く伝えるために、年2回の会報を発行するとともに、糖尿病の知識を普及する「小象の糖尿病通信」を柳澤理事が中心となって8号まで発行し、毎年「市民のための糖尿病教室」でも配布しました。さらにホームページとブログも開設し、小象の会の様々な情報にいつでもアクセスできるようにしています。

また、子ども達に分かりやすく親しめる形で、人間の身体の素晴らしさや、健康情報を届けるため、篠宮理事長と小倉理事（童話作家）との共著により、2冊の童話を刊行しました。これは、今までにないユニークな企画として新聞にも採り上げられ、2冊とも千葉県課題図書に指定され全国に普及しました。

新しい活動を求めて

小象の会ではこのように、多彩な活動をしてきました。長引くニューノーマルの時代において、会員と市民が今求める内容を、時代にふさわしい形でお届けしたいと願っています。（理事 小倉明）