

小象の会

<http://www.kozonokai.org>

第 2 号
2006年10月10日

みんなで考え、共に行動を！

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

NPO法人 生活習慣病予防に取り組む市民と医療者の会 生活習慣病の予防

おかげさまで1年が経ちました

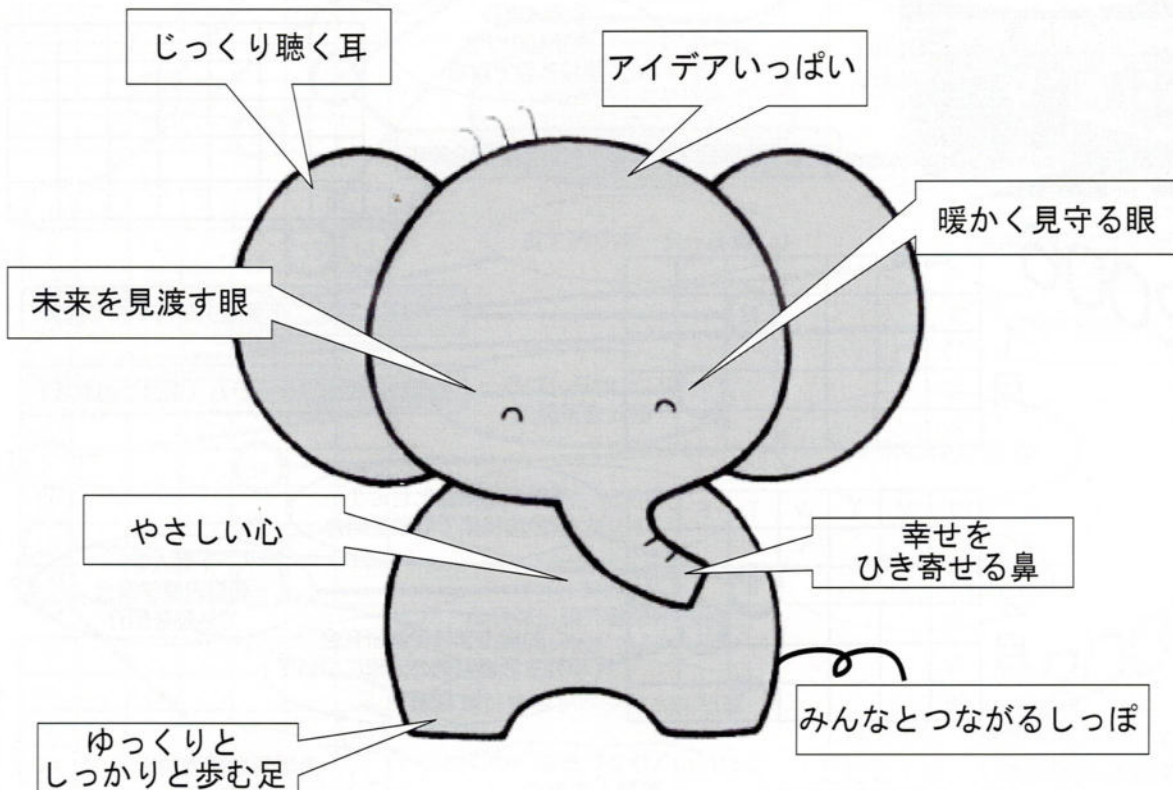
医療者が地域に出向いて行って生活習慣病対策の必要性を説く
市民が気軽に医療情報を得られるコミュニティーコアを創る

という目的を掲げてNPOが設立され、おかげさまで1年経ちました。ここまでこられたことを皆様に感謝申し上げます。各方面に趣旨をご理解戴きその輪が広がっています。多くの人が集まれば様々なことが出来ることを実感しております。生活習慣病とはいいますが、現代の環境の影響を受けて病気になってしまうのです。その予防や治療にこそ生活習慣をよくする必要がありますので、「生活習慣改善必要病」とでも呼ぶべきです。

しかし独力で生活習慣改善を続けるのは困難なことが多いのですから、みんなで取り組むことが秘訣です。これからも環境の改善をも視野に入れて、子供たちを含む市民講座・調査・イベントを遂行し、生活習慣病防止に役立ちたいと存じます。それをよりよいものとするために、いろいろとご意見をお聴かせ下さい。



副理事長 篠宮正樹
(西船内科)



今日までそして明日から

3月 3日 設立準備会

4月21日 設立準備会 柳澤医師 HP開設

2005



設立総会の模様

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6月



認証記念大会
(特別講演 村田光範先生)



				1		
4						
11						
18						
25				27		1

9月



青葉の森
ウォークラリー

	2					
9						
16						22
23						
30						

10月

市民のための
糖尿病教室へ参画

徳山医師講演
習志野ロータリークラブ

			1			
6				9		
13						17
20						
27						28

11月

いなばし健康まつり



金塚理事長
東京都中学校
副校長会で講演

					1	
4						
11						
18						
25						

12月

千葉県医師会学術大会でNPOを紹介報告

2006

1						
8				12		
15						
22						27
29						

1月

中村真人理事 千葉県生涯大学校で講演

福岡動脈硬化フォーラム (朝啓二郎教授)

S	M	T	W	T	F	S
			1			
5				9		11
12					17	
19						
26						

2月

千葉県動脈硬化セミナー
NPO特集で活動を紹介

千葉大学
細胞治療学例会
で活動を紹介

船橋市学校保健研究会
小児生活習慣病の対策について
講演

3月 4日 生活習慣病講演会

4月20日 生活習慣病講演会 (市川市文化会館)

NPO活動の状況

2006

		1			
5月	7				13
	14				
	21				
	28				



日本プライマリケア学会 (名古屋)

6月	4				10
	11				
	18				
	25				



「食べ物神話の落とし穴」 (講談社ブルーバックス) の著者

群馬大学教授 高橋久仁子先生講演会 「フードファディズム」

	2				
7月	9				14
	16				
	23				
	30				

日本動脈硬化学会 市民公開講座で活動紹介

		1			
8月	6				
	13				
	20				
	27				

小林靖幸先生 講演会 市川市小児生活習慣病調査結果について 市川市医師会・船橋市医師会

歩いて学ぶ糖尿病 ウォークラリー 青葉の森公園

千葉県医師会 学校保健講習会で講演

				1	
9月	3				
	10				
	17	19			
	24			28	

小象の会 総会 元国際武大学学長 篠田基行先生講演会 「運動療法」

	1				
10月	8				13
	15				14
	22				26
	29				

食生活サポーター講義

船橋市社会福祉協議会で講演

子育て応援メッセ

			1		
11月	5				9
	19				23
	26				30
					1

ふなばし健康まつり 船橋運動公園

千葉県糖尿病懇話会

医師と歩こう2006 (健康日本21)

高根台公民館 ｽﾀｰ ﾚｸﾀﾞﾝﾄﾞ ｰﾑ

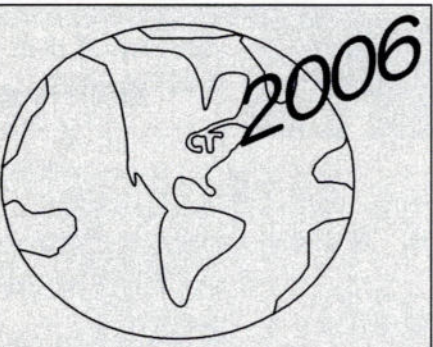
	3				
12月	11				
	18				
	24				23
	31				

千葉県医師会医学会 シﾝﾎﾟｼﾞｳﾑ

糖尿病シンポジウムin ちば

わくわく健康づくりﾌﾟﾚｼﾞｪﾝﾄ 中村真人理事 フクダ電子アリーナ

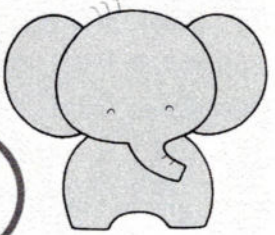
- 1月21日 船橋ヘルシーフェア
- 2月21日 千葉市医師会講演会
- 3月21日 フクダ電子アリーナ



千葉市新世紀ちば健康プラン推進協議会に参加

厚生労働省科学研究班に参画

小中学生にアンケート



参加自由

どんどん参加して下さい!

明日からも みんなのけんこうのために活動して行きましょう

2007

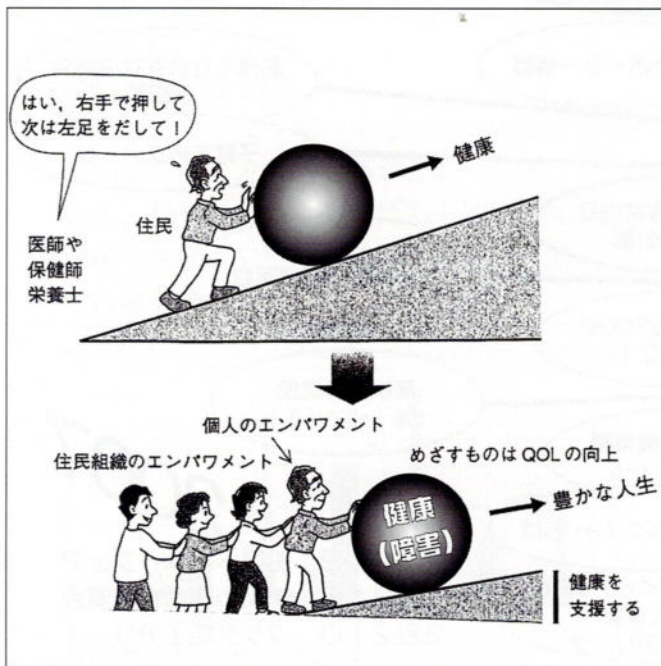
「小象の会」に期待する

顧問 小倉敬一



国は、急激に進む人口の高齢化、生活習慣病の急増、要介護老人の激増等に対応するため、2000年3月に、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」を策定しました。それは、ヘルスプロモーション(WHOオタワ憲章1986)を基本理念とし、生活習慣病にターゲットをしぼり、一次予防を重視し、とり上げた項目毎にEBMも基づく具体的な数値目標を設定、住民、専門家、行政の役割を明確にする等、画期的な計画でした。この運動は、地域特性を活かして作られた地方計画が重視され、全国的に多様な形態で今日までかつてなく活発に展開されてきました。目標年度である2010年の折り返し点に入った昨年あたりから、中間評価が行なわれていますが、残念ながら予想に反してほとんどの項目で目標値を下回っていました。(例えば成人男性の肥満者25%→15%を目標したのが、逆に30%へ増加等)、全国的に熱心に取り組まれたのに、住民の意識はある程度向上したにもかかわらず、一人ひとりの行動の変化には結びついていなかったのです。

ヘルスプロモーションは、「人々が自らの健康をコントロールし改善することが出来るようにするプロセス」と定義されております。



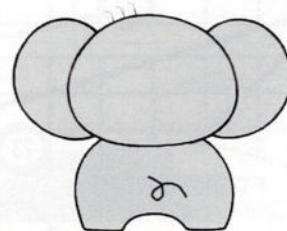
別図は、それを示すあまりにも有名な図ですが、住民や住民組織が主役で、それをエンパワーする専門家(保健医療従事者等)の役割健康づくりを可能にする環境づくり、基盤整備という行政の役割が一目で判ります。その中でも重要なのが、住民と専門家が直接かかわるエンパワメントです。これは「内なる力の回復」、本来その人が持っている力(健康を願い、健康になろうとする力)を回復させようというものです。従来の紋切り型、おどかし型、おしつけ型の健康教育は、多くの住民をかえってパワーレスの状態にしていた可能性もあります。今後求められるのは、住民と専門家の対等の立場での対話を通して、パワーレスの要因を明らかにし、完治可能な生活習慣病の改善方法を共に考え実践し、それを評価することエンパワメントです。

そこで、みんなで考え共に行動を！をスローガンにかかげた。NPO法人生活習慣病予防に取り組む市民と医療者の会「小象の会」で出番です。篠宮先生が常におっしゃっている

「Mission Based Medicine」

の考えで武装した医療関係者と市民が対等の立場で考え行動し評価することはまさにエンパワメントそのものです。

NPO法人認定後ほぼ一年経過し、全てが順調に発展していることを心よりお慶び申し上げます。今後、千葉県いや日本のヘルスプロモーションの旗手として、エンパワメントを合い言葉に「小象の会」が益々発展されることを心より祈っております。



小象クリニック 診療室



子どもの生活習慣病

市川市 小林医院
院長 小林靖幸

糖尿病や高血圧症、癌、心臓病、脳卒中はかつて成人がかかる病気とされ、「成人病」といわれてきましたが、子どもでも小児期からの悪い習慣でこれらの病気になることから「生活習慣病 (life style related disease)」とされました。小児期から生活習慣で糖尿病、高血圧症、高脂血症のリスクを持ち、その発症、進展に関わることがわかっています。また、10歳頃より動脈硬化が始まっていることもわかってきました。

さて、脂肪分の多い食生活と運動する機会の少なくなった現在では、子どもたち(小学生)の肥満率は20年前に約3~5%であったものが、平成17年では、10~18%と3~4倍となってきました。小児科“朝山光太郎”氏によりますと、12歳の時点で肥満があると50~70%は成人肥満へ移行するといわれています。

では、小学5年生での肥満ではどのようなことが身体におきているのでしょうか？図1をご覧ください。これは市川市で行なわれた小児生活習慣病予防検診(すこやか検診)での1,411名の小学5年生男子における診断結果です。肥満度(肥満度%) = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100) 20%以上の肥満は小学5年生男子の11.1%にみられましたが、肥満度により、非肥満(正常)、軽度肥満、中等度肥満、高度肥満とわけ、HDL (HDLコレステロール：善玉コレステロール)、LDL (LDLコレステロール：悪玉コレステロール)、中性脂肪の異常値を示す割合(HDLでは40mg/dl未満、LDLコレステロールでは140mg/dl以上、中性脂肪では食後250mg/dl以上の割合)を比較しますと、非肥満ではHDL、LDL、中性脂肪の異常の割合はそれぞれ1.1%、3.4%、1.3%であったものが、軽度肥満では、2.9%、15.7%、7.1%、中等度肥満では4.5%、17.9%、11.7%、高度肥満では10.0%、25.0%、10.0%と肥満が進むにつれて脂質系の異常を示す割合が急激に増えます。

さらに、血圧はどうでしょうか？図2をご覧ください。血圧については中等度肥満から急激に高血圧を持つ児童の割合が増え、中等度肥満の児童では2割、高度肥満の児童では4割が高血圧になっているのです。これらが小学5年生の身体におき

ていることなのです。

こうした傾向は中学生ではさらに顕著となります。

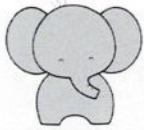
さて、最近生活習慣病のなかでも肥満、高脂血症、高血圧症および耐糖能異常はこれら各々が軽症であっても、一人の個人にこれらの疾患が重複しますと、急速に動脈硬化を進展させ、この病能を放置しますと、虚血性心疾患や脳卒中を引き起こしやすいことがわかってきました。肥満、高脂血症、高血圧症および耐糖能異常の因子(リスク)が3つ以上重なると、これらの危険因子がない人に比べ虚血性疾患の発病率は約30倍といわれています。この動脈硬化を引き起こしやすいリスクのある病能をメタボリックシンドローム(metabolic syndrome)と名付けました。

メタボリックシンドロームはそれぞれのリスクがそのままにしますと他のリスクも惹起され、新たな合併症を併発して高血圧症、高脂血症、続いて糖尿病、さらには虚血性心疾患、脳梗塞へと倒れ込みながら進んでいくことから、メタボリック・ドミノといわれています。生活習慣病が進展していかないよう阻止するには、メタボリック・ドミノの上流で、悪化した病能を止めなければなりません。メタボリック・ドミノのもっとも上流が小児期からの生活習慣であり、次の段階が肥満であります。将来の生活習慣病を阻止するには小児期において、この段階での生活習慣病に対する教育と生活習慣の是正が大切なのは言うまでもありません。子どもたちを取り巻いている生活習慣、すなわち、食生活、運動、睡眠、休養、ストレス等について見直すことが重要と思われまます。すなわち、などです。家族でもう一度、日頃の生活習慣を話し合うことが大切です。

- 1.しっかりと運動する:テレビゲーム、テレビ、メールは時間を決めて
- 2.しっかりと朝食は摂り、夜食は控える
- 3.脂質の多い食事は控え、緑黄色野菜を十分に摂る
- 4.ソフトドリンクは控える
- 5.夜型の生活をかえる

などです。家族でもう一度、日頃の生活習慣を話し合うことが大切です。

※図1・図2は6ページ



小象の耳より情報

聞いたらやってみよう!



理事 鈿持登志子

今日では「テレビをつければダイエット」

「本を開けば健康食品」と食に関する情報が氾濫し1億総健康志向と思わせる勢いです。

しかし、一方では、家族揃っての食事どころか「キレル」などの原因が食生活にあるとまで言われて、そして、今では子どもにもメタボリックシンドロームの危険性があるとまで言われています。

今回は肥満を中心にお子さんの食生活を振り返り、問題点を探し、食生活が楽しくなるために一緒に考えてみましょう。

○太り始めたのは?

☆病気が治ってから

病気や怪我の時は早く良くなるようにおいしいお見舞いがたくさん届きます。甘いお菓子、ジュース、デザート、やっぱりお子さんは優しい言葉と甘いものはどっちもおいしいものです。

☆おかあさんや家族の病気

食事を作ってくれる人がいないと、お子さんの好きな惣菜やデリバリー、外食の機会が多くなってきます。ましてや周りの人は好きなもので気兼ねを損ねないように甘やかします。

☆お兄ちゃん、お姉ちゃんになった

おかあさんの出産はもとより、お兄ちゃんやお姉ちゃんになったことで、環境が大きく変わります。勿論食生活は甘やかされるか、放っておかれるか。そして精神的ストレスが大きいことを忘れずに。

☆親の転勤などの引越し

お友達もいなくなり家の中でゲームをして遊ぶことが多くなり、生活習慣が変わります。

また、おじいちゃんやおばあちゃんとの同居や別居も食生活や生活習慣を大きく変えるきっかけになります。

☆両親が共働き

おかあさんも働きに出るようになり、油を使った手早く出来る料理が多くなったり、惣菜を買ったり、冷蔵庫の中はいつでも食べられるものが増えてきます。おやつはお菓子を袋ごと食べることができるようになり、お金でジャンクフードと呼ばれる子どもの好きな食品やお菓子を買うこともできるようになります。

☆塾やお稽古ごとをはじめて

塾に行く前に食事をして、帰ってから遅い夕食を食べることで食事が1回増えたり、遅い時間に食べたり、生活習慣が大きく変わる時期になります。

このほかにも好き嫌いへの対応の仕方や友達との関係など。太るにはそれなりの原因があったはずで、太る原因はなにか「食べすぎ」「運動不足」「体質の遺伝」と一言で片付けてしまわないで、もう一度食生活を振り返ってみてください。

また日常生活では、遊び(テレビゲーム)や運動の時間、夜型生活、休日の朝寝(朝食を作らない)等家族全員で取り組まなければならない問題があったのではないのでしょうか。

手間と時間をかけなくても食事は作れます。まず、ご両親がご自分の手で食事を作ることです。そして家族全員が無理なら、だれか一緒に食事をしましょう。

忙しく頑張っているおかあさん!

おとうさんも立ち上がれ!

大切なお子さんの健康は、ご家族で取り組むことで、ご家族の食生活を正しくし、楽しく、健康的に変えていけるはずで。

<国保君津中央病院 臨床栄養科>

5ページより

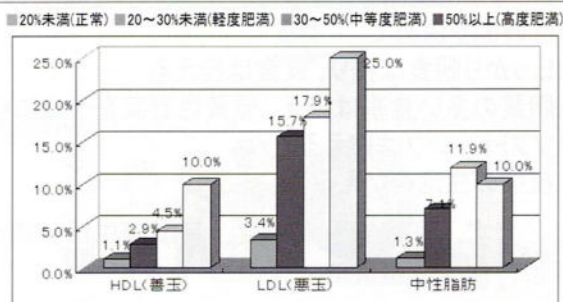


図1 小学5年生男子:肥満と脂質との関係
LHD<40mg/ dL, LDL≥140mg/ dL, 中性脂肪≥250mg/ dL(食後)の割合

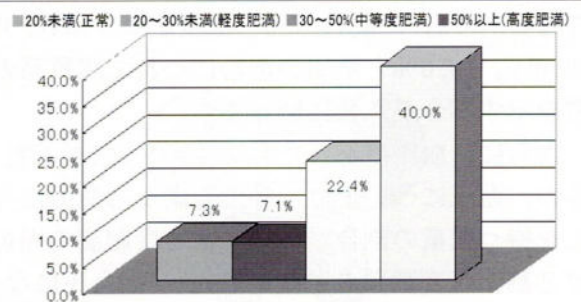


図2 小学5年生男子:肥満と高血圧の関係 高血圧 *の頻度
*高血圧:収縮期血圧≥130mmHgまたは拡張期血圧≥80mmHg(小学生高学年)

素人と患者の立場から

監事 金子 仁

私は内臓が丈夫で、家に外傷の常備薬はあるが、胃腸の薬はない。それだけよく食べ、良く飲んで、後には肥満型になってしまった。ともかく健康で、病気知らず、病院とは無縁の存在だった。

その私が、初めて病院を訪れたのは、東大附属病院の偉い先生に会うためであった。これからの時代、エレクトロニクス技術を医療にも取り入れるため、どのようにすべきか、医療用電子機器の業界として、意見を聞きに上がったのである。

『病気は医者が出すものだ。素人が余計なことをしてくれるな』と、頭越しに一喝された。それ以来、医者とは恐いものだと思われ敬遠気味であった。

それでも国際的な学会や展示会を通じて、日本の医療用電子機器を高く評価してくれたのは、北米や北欧の医者たちだった。そのほか、コンピューターによる病院のシステム化も進めた。

いま、病院も医者もエレクトロニクスなしでは存在できない。一喝されたことは忘れられないが、私も少しは医療のために役立ったことがあったのかと思っている。最近の医療は電子技術化によって大きく終末治療から予防治療へと変貌している。

二度目に病院を訪れたのは、50歳のとき、市の健康診断で、肥満と診断され、千葉大学附属病院に掛かったときである。長年の過剰な飲食がたまって肥満気味で、検査の結果、糖尿病、高血圧、高脂血病と生活習慣病を全部背負った患者である。

その時の担当医師が若手の金塚先生であった。合併症がいちばん怖いということであったが、痛

みも痒みもない病気は、本人には治そうという自覚がない。生活習慣病の恐さはそこにある。音もなく忍び寄り、知らず知らずのうちに進行する。

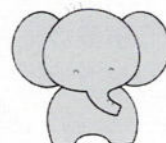
それ以来、20数年、定期検査で通い続けたが、金塚先生には16年ほど主治医として厳しく、患者の身になって治療いただいた。

その甲斐あって、70歳を超えた今でも元気に、日々多忙のなかに、快適に過ごしている。

なぜか、最近は、担当医が目まぐるしくかわり長期的な治療に患者としては困ることが多い。

生活習慣病の一つに、喫煙の問題がある。私は20代から20数年間、ヘビースモーカーで通した。強いタバコを一日80本、絶え間なく吸い続けた。そして、45歳で禁煙、それ以後は一本も吸っていない。ある医者が『45歳迄に止めなさい』という。理由を尋ねると『私も45歳で止めたから』といていた。そういえば友人の喫煙者は、60歳までに肺癌で大方、亡くなってしまった。

ともかく人生あらゆる試練に耐え、2世紀にまたがって命ながらえてきた。これも医療の進歩のお陰である。今後ますます予防医療の時代で、そのなかで生活習慣病の予防に、医療関係者と市民ががっちり腕を組んで、効果を上げることが出来るよう、小象の会会員の一人として努力したい。



《本の紹介》

おいしく食べる 楽しくはかる 生活習慣病講座

この種の本としては、めずらしく楽しくページをめくれる本である。日本生活習慣病予防協会の監修で、産経新聞ニュースサービスが発行している。初版は2004年6月。

本のページを開くと、左面に生活習慣病に関する50項目の解説、それも要点を簡明に記述。また、右面には、健康レシピのカラー版の料理とその作り方が、50種類も載っていて、料理写真は何度見ても楽しく、つつられて解説も何度でも読んでしまう。

初めて健康に関心をもたれる方、または重症患者の方も、この本を座右の銘として傍らに置き、いつでも手に取り、見ていただければ、生活習慣病の予防に役立つものと信ずる。

からだの状態をはかること、これが生活習慣病には、予防に大いに役立つことは明らか。

巻末には日本生活習慣病協会 池田義雄理事長のインタビュー記事や、楽しくはかる習慣をつける記事があり、用具が紹介されている。<値段は税込で1,400円>



第2回小象の会
生活習慣病予防治療フォーラム
開催のお知らせ

日時 : 2006年10月14日(土)
午後4時~6時
会場 : ぱ・る・るプラザ千葉7階
参加費 : 無料
演題 : 生活習慣病に対する運動療法の工夫
講師 : なかむら医院院長 中村真人氏
演題 : 生活習慣病に対する基礎戦略
講師 : 国際武道大学理事 篠田基行氏

申込みFAX 043-265-8148

ふなばし健康まつり
2006

講演会・展示会のお知らせ

主催 船橋市、医師会、NPO小象の会等
日時 11月5日(日) 11時~17時
会場 船橋市夏見台・市民体育館
講演 薬剤師会、歯科医師会、医師会等

展示ブースでは

健康相談、動脈硬化測定、腹囲測定
BMI算出、栄養相談、食事指導
メタボリックシンドロームについて

★医師と歩こう健康ウォーク(運動公園内)
10時40分スタート 約1時間

「小象の会」の組織

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
監事 金子 仁
顧問 小倉敬一、齋藤 康、吉田 尚、渡辺 武

総会および理事会の他に「ワーキンググループ」を編成し、会員各自が得意とする分野で積極的に活動します。

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。

個人)で(正会員)として入会します
団体)で(賛助会員)

(※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()
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)		
企業・団体の場合	代表者 担当者	業種()
住所:〒		
電話:	FAX:	
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

今年度、当会の講演会等の開催に当たり、ご協力をいただいた企業名を掲示し、感謝致します。

バイエル薬品株式会社
サノフィ・アベンティス株式会社
武田薬品工業株式会社
ノボ・ノルディンスクファーマ株式会社
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社