

小象の会

<http://www.kozonokai.org>

創刊号
2006年4月12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

小象の会 発足に当たって ごあいさつ



理事長 金塚 東

2004年暮れに、私たちは生活習慣病の防止に取り組む必要性を思い集いました。05年6月に「小象の会」発足会が開催され、同10月にNPO法人として認証されました。私は30年間糖尿病を専門に診療してきましたが、患者数は増えるいっぽうで、診療に追われる毎日です。生活習慣病、糖尿病を専門にする医師は何処の医療施設においても同様でしょう。医療統計は患者数の増加を示し、行政は医療財政の危機的状況と医療費の削減を声高に伝えてきます。なぜこの様な事態に至ったのでしょうか。

糖尿病（2型糖尿病）は遺伝素因に生活習慣があわず、加齢とともに発病します。生活習慣がでたらめで糖尿病になったのではありません。毎日の診療で出会う患者さんの多くは生活習慣がでたらめとはとても思えません。ではなぜ患者数が増え続けるのでしょうか。遺伝素因は、長い年月の間に体内に形成された太古からの記憶です。個人差はありますが、形成された遺伝素因と“現代社会の生活スタイル”が合わないために肥満し、糖尿病になると考えれば患者数が増え続ける理由が良く理解できます。“現代社会の生活スタイル”が、本来あるべき姿から離れれば離れるほど肥満と糖尿病はますます増加し続けるでしょう。

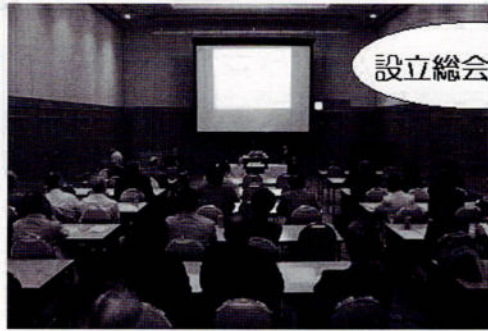
生活習慣病を抑制するために“生活スタイル”を改善する必要があります。しかし、医療者のみでこれを実現することは不可能です。例えば、小児期の食事や身体の問題は将来の糖尿病の発病に大きく係わるでしょう。子どもの本来あるべき生活スタイルとは、3度の食事をし、学校で勉強し、戸外で遊びあるいは部活動で汗を流し、夜は疲れて早く寝ることです。現代社会の諸々が子供からこれらを奪っているのです。小児肥満は“現代社会の生活スタイル”を如実に示した社会現象です。成人も同様に本来あるべき生活スタイルの多くが奪われているのではないのでしょうか。医療が、学校が、地域社会が、企業が、マスコミが、行政が、即ち社会全体が力を合わせなければ解決できない難問題です。しかしこの問題を解決しない限り肥満と糖尿病は増加し続けます。「小象の会」の愛称は、子供が本来あるべき生活スタイルを取り戻し、健康に成長することを願ってつけられました。

「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に効果は期待できないかもしれません。しかし、医療者のみならず多くの市民が“現代社会の生活スタイル”に疑問を持ち始めています。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ゆくでしょう。「小象（の会）」が成長し、社会全体に響く“声”を発することができるよう力を合わせていきたいと思えます。（千葉中央メディカルセンター 糖尿病センター長）

今日までそして明日から

2005

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



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

				1		
3						
10						
17						
24						

7月

		1				
7						
14						
21						
28						

8月

			1			
4						
11						
18				27		
25						

9月

2						
9						
16						
23						22
30						

10月

		1				
5				9		
13						17
20						
27						28

11月

				1		
4						
11						
18						
25						

12月

1						
8					12	
15						
22						
29						27

1月

2006年

認証記念大会
(特別講演 村田光範先生)

NPO認証

懇親会でのハープ演奏



青菜の森
ウォークラリー

鶴山医師
習志野ロータリークラブ
で講演

ふなばし子育て応援メッセにブースを出展



市民のための
糖尿病教室へ参画

ふなばし健康まつり



金塚理事長
東京都中学校
副校長会で講演

千葉県医師会学術大会でNPOを紹介報告

福岡動脈硬化フォーラム
(朝啓二教授)



中村真人医師
千葉県生涯大学校
で講演

2006

2006

副理事長 篠宮正樹
(西船内科 院長)



2月

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				

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

			1			
5				4		
12				11		
19						
26						

生活習慣病講演会

若葉健康フェア講演

4月

2						
9						
16				20		
23						
30						

4/20

生活習慣病講演会
(市川市文化会館)

5/13

日本プライマリケア学会
(名古屋)

5月

	1					
7						
14						
21						
28						

「食べ物神話の落とし穴」
(講談社ブルーバックス)の著者

6月

				1		
4						
11						
18						
25						

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」

6/10

7月

2						
9						
16						
23						
30						

日本動脈硬化学会
市民公開講座で活動紹介

7/14

10/14
小象の会 総会

8月

			1			
6						
13						
20						
27						

11/4
船橋健康まつり

9月

					1	
3						
10						
17						
24						

11/23
船医師と歩こう2006
(健康日本21)

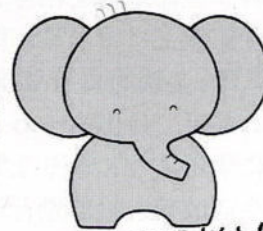
11/26
糖尿病シンポジウム

2006

千葉県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
浜松医大小児科 大関教授
日本大学小児科 岡田助教授
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
みんなの健康のために
活動して行きましょう

マスコミ情報と フード・ファディズム

副理事長 栗林伸一



皆さん、「フード・ファディズム (Food Fad-dism)」と言う言葉をお聞きになったことがありますか？

「food」は「食べ物」、「fad」は「一時的な熱中や気紛れな流行」という意味で、フード・ファディズムとは「食物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じたり評価すること」を指します。つまり「食品成分の薬効を過大に評価して、病気の予防や治療に推奨したり、逆に身体に悪影響があると不安をおおったりする、極端な情報発信と消費者の過剰な信用」を言うのです。どうですか。何となくイメージが湧いてきましたか？

ところで、日本では現在、生活習慣病が蔓延しています。生活習慣病は自覚症状がないまま合併症や障害、生命危機を招きます。従ってその影響は個人や家族だけでなく、国家に対しても医療や介護の人的・金銭的負担や社会的損失を招きます。そのため最近では国もやっとその予防や管理の徹底を口にするようになりました。つまり、小児期からの生活改善、検診励行による早期発見と早期治療、治療中断者の減少をアピールしてきているのです。

生活習慣病は国民と国家の共通の関心事ですから、マスコミもそこに眼をつけ、日々医療情報や健康関連情報を流します。当然、影響力の大きいマスコミは正しい知識や情報を国民に伝える義務

があります。しかし今、テレビやラジオをつけ、新聞や雑誌を見開いてみてください。おびただし数の民間療法、健康情報、健康食品が飛び出して来るでしょう。医療ミス報道、薬の副作用報道、「治療しない方が長生きする」といった逆医療報道など『負の情報』が連日流されている中、民間の発する健康情報や健康食品の甘いささやき、健康雑誌の巧みな誘い文句は強烈な『正の情報』として視聴者の脳裏に刷り込まれてゆきます。かくして潜在する医療不信のもと、巷には「安易に健康を得たい消費者」、「販売本位の企業」、「視聴者を増やしたいマスコミ」間に強固なトライアングルが確立し、フード・ファディズムがはびこるのです。

その中で、本来まともな医療に従うべき患者さんまでもが強い影響を受けています。医療の現場では、「テレビで糖尿病に良いと言うから〇〇食品を試している」、「△△健康器具を使うと病気が治ると書かれているので試して良いか？」などの声が聞かれます。そんな場合、医療者は害があるとの明確な証拠がない以上、安易に否定せず聞き役に回って患者さん自らが矛盾に気がつくようにせざるを得ないのが実情です。なぜなら患者さんの健康情報を試す行為は、自己の療養のより所になっている場合も多く、これを頭から否定してしまうと、医療者・患者間の信頼が崩れ、「治療中断」という最悪の結末を迎える危惧があるからです。

国の鶴の一声かマスコミの自主規制が期待できない現状では、国民一人ひとりが情報を正しく判断する目を養い、不確かな情報を切り捨てる賢さを身に付けてゆかなければならない時代になって来たとも言えるでしょう。

(三咲内科クリニック 院長)

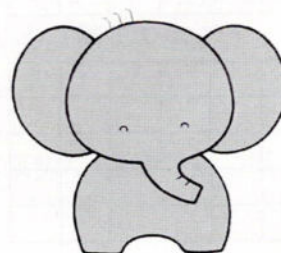
「小象の会」の組織

理事長 金塚 東
副理事長 篠宮正樹、栗林伸一
理事 櫛方絢子、釘持登志子
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。

「小象の会」総会

2006年10月14日(土) 午後4時から
ぱ・る・るプラザ千葉



小象の会事始

小象の会 発足にむけて

顧問 吉田 尚

顧問 渡辺 武

「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)が発足して一年近くが経ちました。幸い順調に発展し、機関紙の第一号が出版されることになりました。この機会に小象



の会設立のきっかけについて書いておくこととします。二年前、2004年7月の末と記憶していますが、たまたま篠宮先生とタクシーに同乗したときに生活習慣病予防対策の話になりました。篠宮先生は市民特に小児・学童の食生活の乱れが著しく、このまま放置すれば生活習慣病の発症は危機的状況に陥ること、医師のみでなく、地域ぐるみで対策を講じることの必要性を力説されました。そのときの篠宮先生の危機意識の強さ、なにか対策を立てたいとの熱意はまさに人を打つものがありました。ちょうどそのころ私は日本ホルモンステーションというNPO法人の理事長としてホルモンの病気で苦しんでいる患者さんの治療、研究の促進運動をしていましたので生活習慣病についてもNPO法人を作って、地域ぐるみの対策をするのがよいのではないかとお話しました。

生活習慣病のなかでは糖尿病については、早くから医師のみではなく患者さん、患者さんの家族が一体となって治療することの重要性が認識されており、糖尿病の患者さんの会が全国的に組織され、日本糖尿病学会にも積極的に参加しています。千葉県でもその支部があり、糖尿病の専門医と協力して活発に活動しています。そこで、篠宮先生、糖尿病専門の金塚先生、栗林先生が発起人となってNPO法人の設立をよびかけたところ、保健所、保健師など公衆衛生の専門家、小児科、内科の先生方とともに地域のかたがたの熱心な支持が得られて、小象の会が発足することができました。会員の全員が生活習慣病の克服に強い使命感をもって取り組んでいます。まさしく使命に基づいた広義の医療(Mission Based Medicine)を実践しているところであり、その成果は期して待つべきものがあります。

今、あちこちでメタボリック・シンドロームという言葉が、ひろく使い始めました。テレビ・新聞ラジオなど健康関連の記事には、この横文字が盛んに踊っています。



超高齢社会を迎え、世界の長寿国トップになったことは、まことに喜ばしいことです。それを支えるシステム、これまた約半世紀にも及ぶ世界に誇る国民皆保険制度によるといわれています。しかし、国家財政破綻のなかで、国民医療費は30兆円の巨額(といってもパチンコに使われる年間のお金は33兆円とか)となり、その節減のために医療の見直しが日増しに強化されてきております。とくに本年4月からは入院患者さんの早期退院の促進、介護保険制度の節減強化の指導等々、これまでの放漫財政のツケが弱者にまわってきました。

一方、人間には自己免疫機能、自然治癒力というものが備わっております。

「自分の体は自分でまもる」という自覚が強く求められております。

また、「笑いの治癒力」ということがひろく世界でもいわれはじめました。

従来、病気にはとにかくクスリにたよる姿勢がありました。そのまえに、ふだんからからだのしくみや、健康法などの学習が肝要です。

これらに対するためにプライマリ・ケアという言葉が医療界に広く使われております。

プライマリとは初期・救急医療という意味のほかには基本的、根源的、さらには医療資源の総合的な活用(病診連携など)などひろく医療職種を総動員した対応・ケアのことです。しかし、関係職種の運動連携の基本には、一番大切な国民との協調をいかに実践するかの視点、実行が大切です。身近で優しい医療の広報活動をいかに日常的に実行するかです。国民参加の医療の実現です。差別社会、孤立化する日本ではなかった筈です。

このたび、以上の視点から「NPO 小象の会」が誕生しました。皆さんと同じ視線で、とことん自由に話し合い自分たちの楽しい会にしませんか。

ウォーキングと私

会員 平山健治

今から15年ほど前、50年ほど毎日歩いていたにもかかわらず、「歩く」という意識を持ったことが、ウォーキングの始まりです。

早朝、蓮の花咲く近くの千葉公園を散歩していたところ、老夫婦が、チョット早足で、仲良く話し合いながら歩いていた。二周目にさしかかった時、目と目が合いました。「もう少しスピードを上げると、とっても体がスッキリしますヨ！」とその女性。一周800Mを、スピードを上げ三週したところ、6月の朝といえ身体いっぱい汗をかいてしまった。そのときの「さわやかさ」が今も思い出します。

まだ会社勤めであり、時間的には、あまり余裕も無かったのですが、たまたま知人のお誘いで、ウォーキングの会を知ることが出来た。「これ」という趣味も無く、(会社を辞めるまで多少の期間はあったが)「会社を辞めたら何をやるか？」なんて考えていた時期でもありました。ウォーキングの会に入会して、市内、県内をはじめ国内、特にウォーキングの歴史あるヨーロッパを歩くことができました。

市内を歩いていますと、こんな素晴らしいところがあったのか？見ていない街並みや、名所旧跡を訪れることもでき、道端の小さな花々を見つけることも出来るし、四季の移り変わりを敏感に感じます。仲間同士のお付き合いによる仲間作りも可能ですし、健康維持にベストと思います。高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病が「歩いて」治ったという数名の方がいます。なかには、一年間毎日継続して歩いて、(個人差もあるかと思いますが)主治医から「どうしてこんな数値になった？」とビックリさせた方もいます。「飽食による糖尿病は、歩けば治る」と、医師先生もいます。

我々のウォーキングの会の、ウォーキングイベントは、千葉市内中心の会で年間30回近く、県内の船橋、市川、銚子、柏、千倉など県内広くそれぞれのグループでも行い、また北は北海道から南は沖縄まで国内くまなく(年間延べ数百回)、外国もヨーロッパをはじめ、東南アジアでも盛んに行なっています。いつでもどこでも、誰でも参加できます。このイベントに参加すると同時に近隣の「旅」も楽しむことも出来ます。参加に伴う費用

もかかりますが、JRの「旅」春キップ(限定期間あり)・「ジパング倶楽部(年齢制限あり)」や夜間バス、格安航空券、格安ホテルを利用して費用の削減に努力しています。



回数を重ねると、「回数」「延べkm」の表彰制度もあり、また11年を「松尾芭蕉の歩いた道」を歩いたり(今年は4年目)、「東海道五十三次」、「赤穂浪士」などの歴史を学びながらや、また「四国八十八ヶ所」なども歩くことが出来ます。

(社)日本ウォーキング協会は、「ウォーキングが人や社会にもたらす効果」ということで「5つのK」と称し「環境」「教育」「交流」「観光」「健康」すなわち「環境」は「地球に優しいから環境に効く」、「教育」は、「歩く五感体験が教育に効く」、「交流」は「歩く原点のふれあいが交流に効く」、「観光」は「歩く目線に帰るから観光に効く」、「健康」は「ヒトの基本に帰るから健康に効く」とウォーキング運動は、人と社会を元気にする運動です、と提唱しています。

また、ウォーキングの実践目標として

- ①ウォーキング習慣のない人は、1回10分間の歩行を1日3回実践することから始め、これまでよりやや歩幅を広げて、やや速く歩いてみよう。
- ②ウォーキング習慣のある人は、さらに1日の歩数を1,000歩は増やし、休日に長い距離(5~10km)を歩いてみよう。

ウォーキングのマナー5カ条として

- ①やあ！お早う 明るい挨拶 さわやか
- ②信号で、あわてずあせらず
- ③ひろがるな、参加者だけの道じゃない
- ④自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
- ⑤歩かせて、いただく土地に感謝して

健康日本21 イチ ニイ サンとして

- ①バスや電車の1駅分は歩こう
- ②車にたよらず2kmまでは歩こう
- ③階段はいつも3階まで歩こう

などと薦めています。

サア、今日は桜咲く「青葉の森公園」を歩くゾ！
(千葉県ウォーキング協会 理事)

～充実したウォーキングタイムを～



三咲内科クリニック
健康運動指導士 池田伊公子

● ウォーキングの効果

ウォーキングは、健康づくりのために無理なく手軽にできる運動として人気が高く、生活習慣病の予防や改善、体脂肪の燃焼、持久力アップなど様々な効果が期待できます。ここでは、さらにウォーキングの効果を上げるヒントをご紹介します。

● 運動もバランス良く

健康づくりを目的とした運動は、大きく3つの種類に分けることができます。

- 1、 有酸素運動
- 2、 筋力トレーニング
- 3、 ストレッチ

私たちの持っている筋肉は、持久力、筋力、瞬発力、柔軟性・・・などの様々な力を備えていて、日常生活でもこれらの力を組み合わせて活動しています。ですから、各要素をバランスよく鍛えることが理想的なのです。ウォーキングは「有酸素運動」の仲間に入りますので、残りの「ストレッチ」と「筋力トレーニング」を加えることで、さらにバランス良く体力アップができます。お肉だけ食べていても栄養バランスが不十分なのと同じで、運動もいくつか組み合わせることで、相乗効果が期待できます。

● ウォーキングとあわせて

筋肉は使ったままでは硬くなる性質があります。「ストレッチ」で筋肉などを伸ばすと「足がつる」という悩みも軽減でき、疲労を溜めずに快適に運動を続けることができます。右の写真を参考に、ウォーキングの前後にゆっくり筋肉を伸ばして、動きやすい身体をつくりましょう。

お気に入りのウォーキングコースに公園などがあれば、スクワット運動や大股歩きなどで「筋力トレーニング」もできます。特別に時間を作らなくても、ウォーキングと組み合わせるだけで運動のバランスが良くなります。また、いろいろな種類の運動を取り入れると身体の様々な筋肉が刺激されて、より効果的です。

簡単ストレッチ

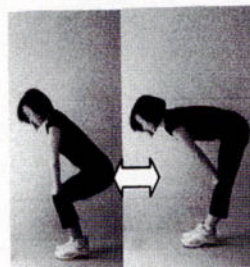
ゆっくり気持ちよく伸ばしましょう！



1、大きく伸びを
します



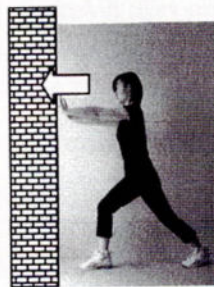
2、ゆっくり大きく
ひねります



3、膝の屈伸



4、もも伸ばし



5、ふくらはぎ伸ばし



6、深呼吸

★運動を実施するときは、体調、体力、運動目的などにあわせて種目を選びましょう。さらに、安全かつ効果的に行うためには、医師や運動指導士と相談することをお勧めします。

市民から見た
「小象の会」の活動について

理事 田部井正次郎

成人病が生活習慣病と言われるようになったことは新聞などで知っていましたが、幸いなことに私自身、これまでこの病気と関わりなく過ごしてきました。

昨年が過ぎたころ、当会の金子監事から電話があり、新しくボランティア活動を始めることになったので、事務局運営の手伝いをしたいとの依頼を受けました。当初、どんな活動をするのか分からず戸惑いがありましたが、3月に入り準備会が開かれ、発起人の金塚・篠宮・栗林の3先生はじめ関係者の皆さんから病気の実態と医療現場の事情をお聞きするうちに、生活習慣病が如何に深刻な問題であるかが分かってきました。

生活習慣病によって多くの人々が健康を損なうことは極めて大きな社会的損失であり、またそれに伴う医療費の増加は、わが国全体の重大問題です。すでに「小象の会」の先生方は、忙しい診療時間をぬい「ミッション・ベースト・メディスン」と言う理念を掲げ、使命感に燃えてさまざまな活動をされていることを知り、非常に感銘を受けました。

一般に病院は、患者と医療者の間で扱われています。しかし、生活習慣病については、診療だけではなく食事バランスや運動の励行など、家族や学校といった患者・医療者以外の人々の理解・協力がないと仲々、実行が挙げられないと言う特徴があります。すなわち職場・コミュニティまで巻き込んだ幅広い市民参画が不可欠であることが分かり、私のような門外漢が「小象の会」の活動に関わる理由が良く理解できた次第です。

新しい発想で生活病予防のための情報を提供し、さまざまな交流機会をつくって市民と一緒に行動するのが「小象の会」の活動目標です。一人でも多くの市民が積極的に参画できることを切に希望いたします。(千葉市在住)

第1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6月10日(土)
午後3時から5時30分まで
会 場：千葉市民会館小ホール
(JR千葉駅東口から徒歩7分)
演 題：生活習慣病に対する
食事療法の工夫
特別講演：食生活情報を科学する
講師：群馬大学 高橋久仁子教授

申込みFAX 047-410-1362

入会申込書

ご記入の後、このページをコピーしてFAXして下さい。

個人 } で { 正会員 } として入会します
 団体 } { 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。

会費 _____ 円 (_____ 円)

正会員	個人年額	2,000円(一〇)
	団体年額	20,000円(一〇)
賛助会員	個人年額	2,000円(一〇)
	団体年額	20,000円(一〇)

(会員の入会金は個人 1,000円、団体 10,000円)
(賛助会員の入会金は個人 1,000円、団体 10,000円)

千葉銀行 千葉駅前支店(店番号 026)
普通預金 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

通常郵便貯金 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(団体名)
企業・団体の場合
(業種: _____) 担当者
住 所: 〒 _____

電 話:
F A X:
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