CDEJ のための情報アップデート

生活習慣病予防のためのボランティア活動

NPO 小象の会副理事長　千葉県医師会理事　篠宮正樹

増え続ける糖尿病による合併症は，個人の苦痛のみならず，自治体の経済をも圧迫し，社会の活力を低下させます．糖尿病と糖尿病の疑いを否定できない人は増え続け，専門医一人当たり 1 万人を診ないといけない計算です．一方，病院の糖尿病専門外来が混雑していると，自覚に乏しい患者は重症でも通院せず，数年から十数年後には，腎不全や進行した糖尿病網膜症となってはじめて医療機関にやってくることになります．一方若い女性の痩せも，将来の不妊や骨粗しょう症などに繋がり，また痩せの女性からは出生時体重の少ない子どもが生まれる傾向にあります．日本人の出生時体重は 1980 年代を頂点として，50 年前の平均に戻っています．低出生体重児では，成人後の糖尿病・動脈硬化症になりやすいとされています，

生活習慣病の発生と進行予防には，市民と医療者がともに取り組む必要があるでしょう．「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 www.kozonokai.org）」は，その理念の下に金塚東・栗林伸一・篠宮正樹の3人の医師を発起人として 2005 年に設立されました．現在，会員総数は 284 人（団体会員 21）で，千葉県外でも福岡・山梨・東京など20名以上の会員がいます．医療関係者は 154 人，CDEJ も活動しています．年2回の講演会，会報誌の発行，会員による出前講演（累計73回），関連団体との連携・協力（累計74回）など生活習慣病の予防啓発に取り組んでいます．学会，研究会等での紹介（累計23回）やロッテ球団球場での啓発活動（写真，累計13回）も行っています．厚生労働省研究班の調査に協力し，千葉県内 700 名の高校生の生活習慣病健診を実施し，高校生の 1 割弱にメタボリックシンドロームがあると推測されることを明らかにしました．この結果に基づく「高校生のための生活習慣病予防の提言」を 2010 年3月に受診した高校生に配布しました．小中学校を訪問して，子ども達に生まれてきたことの素晴らしさを説いています．生命の不思議を実感してもらうことを通して，自尊感情を高める工夫をしています．それが病気を予防しようという気持ちになるきっかけであることを実感しています（累計30回以上）．

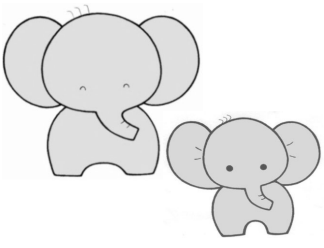
新聞やラジオ，テレビ等マスメディアを介しての啓発も積極的に行っています．これまで千葉日報，NHK千葉FM放送，ラジオ日本，産経新聞，BS 朝日，雑誌「医療の現場」などで本会の活動内容が紹介されました．マスメディアに広報してもらうことも生活習慣病予防に欠かせない方策と考えます．

2010 年9月には，設立 5 周年を記念して市政だよりと県民だよりに広報，千葉日報2頁全面特集記事を組んでもらい，フォーラムを開催しました．千葉日報東京支社長の講演，作家・海堂尊氏の特別講演に加えて，山本文郎アナの司会で千葉県健康福祉部理事・千葉県学校栄養士会会長・当会副理事長が討論しました．同時に子供の自尊感情を高める啓発用童話『未来マシーンにようこそ』を汐文社から発刊，全国の公立図書館に収蔵されています（東京都では53館中19館に収蔵済）．

各地の CDEJ の皆さんもすでにこのような活動に取り組まれていると思いますが，糖尿病の発症・進展予防のために，市民への啓発活動・医療者への教育活動をさらに活発にしていきましょう．とくに，非通院者・治療中断者への啓発は重要で，予備群においても決して放置してよいものではなく，糖尿病に進行しない対策，患者家族やその周囲の人たち，子どもたちや若い人たちへの啓発活動の推進を強化したいと思います．個人での活動や様々なNPOなどへの参加，独自の組織作りなど，CDEJ の皆さんも全国各地で活動を展開して戴きたいと思います．



［写真］ロッテ球団球場
（千葉マリンスタジアム）



文献

篠宮正樹．臨床栄養学会社会活動賞受賞報告 . 日本臨床栄養学会雑誌　2009; 30: 267-271.

Tadokoro N, et al. Visceral fat accumulation in Japanese high school student and related atherosclerotic risk factors. Journal of Atherosclerosis and Thrombosis 2010; 17: 546-557.