

地域医療特集シリーズ①

糖尿病を心配される方の「1日診療所」レポート



今回のイベントは、糖尿病の受療率、死亡率ともに香川が全国ワースト上位に位置するのを受け、「糖尿病予備群」といわれる人を対象に、具体的な予防策を訴えようと初めて開催。参加者は過去1〜2カ月の血糖状態を表す「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」の値と随時血糖値の測定、動脈硬化の検査、歯科検診を受診した。相談会では、測定値を基に糖尿病専門医や糖尿病療養指導士、管理栄養士がいるブースにそれぞれ分かれ、生活習慣の改善や運動の大切さなど、今後の予防策を中心にアドバイスを受けた。



これを機会に治療や生活習慣の改善を

当日、糖尿病患者を除いた参加者の結果は、初めて糖尿病を指摘された人が8人(10%)、糖尿病が強く疑われた人が18人(22%)、糖尿病の可能性があるので経口糖負荷試験を受けることを勧めた人が37人(45%)でした。参加者の1割に糖尿病が新たに見つかり、糖尿病が疑われて負荷試験を受けた方が良い方が6割強もいたという結果に、少々驚いていますが、翌週に何人かはさっそく病院を受診して、精密検査を受けられたと聞いています。これを機会に治療や生活習慣の改善につなげていただければと思います。(石田理事長)



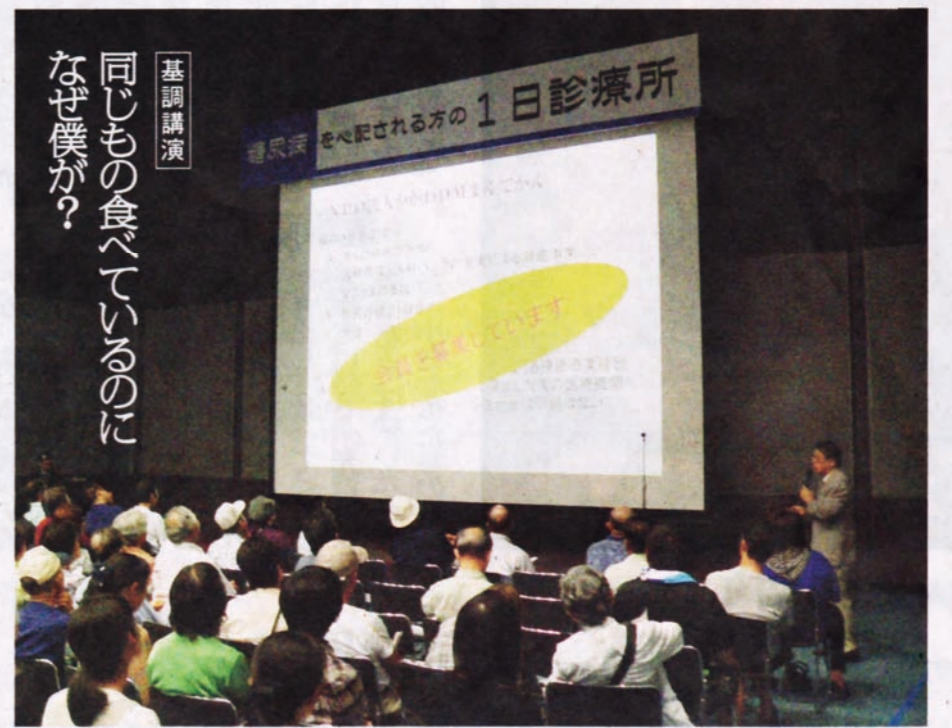
香川糖尿病支援 まんでがん理事長 石田俊彦氏

1970年岡山大学医学部卒業。米国ペイラー医科大糖尿病センター助教授、香川医科大第一内科教授などを経て、2003年香川大学医学部内科学講座教授、2005年香川大学医師会会長、2008年香川大学医学部付属病院院長、2009年から香川大医療担当理事(副学長)。2011年、香川大学名誉教授。09年、香川県、香川県医師会などと糖尿病克服プロジェクト「チーム香川」を結成。

糖尿病の受療率、死亡率ともに香川が全国ワースト上位に位置するのを受け、今年3月に発足したNPO法人「香川糖尿病支援まんでがん」(石田俊彦理事長)が、地域医療の軸となる主要事業の一つに、「糖尿病予備群」と呼ばれる県民を対象にした無料健診を掲げる。9月9日には、「糖尿病を心配される方の、1日診療所」(四国新聞社、NPO法人「香川糖尿病支援まんでがん」主催)を高松市のサンポート高松展示場で開催。来場者は、歯科検診と検査・測定や講演、相談会を通じて、生活習慣を見直す重要性などについて理解を深めた。

今回の検診では、過去1〜2カ月の血糖状態を表す「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」の値を測定した。HbA1cは糖尿病診断の確実な指標といわれ、この値をできるだけ「6」に近づけるように心がけてほしい。今日は、〇×クイズなどを交えながら、糖尿病がどんな病気かについて分かりやすく説明していききたい。

まず、糖尿病の印象について。漢字を見ると、「尿に糖が出る」とイメージしがちだが、実際は血液中の血糖値が基準より高くなる



基調講演 同じもの食べているのになぜ僕が? 糖尿病の受療率、死亡率ともに香川が全国ワースト上位に位置するのを受け、今年3月に発足したNPO法人「香川糖尿病支援まんでがん」(石田俊彦理事長)が、地域医療の軸となる主要事業の一つに、「糖尿病予備群」と呼ばれる県民を対象にした無料健診を掲げる。9月9日には、「糖尿病を心配される方の、1日診療所」(四国新聞社、NPO法人「香川糖尿病支援まんでがん」主催)を高松市のサンポート高松展示場で開催。来場者は、歯科検診と検査・測定や講演、相談会を通じて、生活習慣を見直す重要性などについて理解を深めた。

病。食事の前に試験紙で尿糖を測り、糖が出ていないからといって安心はできない。やせているから、糖尿病にならないという考えは「×」。最近では生活習慣の変化で、太った人が糖尿病になるケースが多いが、日本人は元々痩せ形の糖尿病が多い。逆に、太っていると糖尿病になりやすいという考えは「〇」。脂肪が多くなると、インスリンという血糖値を下げるホルモンが効きにくくなるからだ。「隠れ肥満」も含めて、肥満は危険信号の一つと捉えてほしい。

原因は脂肪の取り過ぎと運動不足 体内に糖尿病患者がいたら、糖尿病になりやすい。昔の人は質素な食生活を食べて、よく歩いていたので、糖尿病はほとんどなかった。そんな時代の人が糖尿病になったということは、体内にはかなり強い遺伝素因となる。現在、日本人の約800万人が糖尿病で、予備群は約1600万人にも上る。これは遺伝だけでなく、生活習慣の悪化が影響を及ぼしているのは間違いない。

一番怖い「糖尿病予備群」 糖尿病になると、食事をしなくても血糖値が上がる。一方、食べないから血糖値が下がるという考えは「×」。食べなくてもインスリンが不足すると、肝臓でブドウ糖をつくる。糖尿病の人は、寝る前より朝起きたときの方が、血糖値が高いということがよくあるのはこのためだ。

カギはダイコンとコンニャクのおでん 遺伝的要因や食べすぎ、ストレス、運動不足などが糖尿病になる原因はたくさんある。その中でも、食事の際に気をつけたいことは何か? うどん県・香川で糖尿病が多いのは、うどんの食べ過ぎによる炭水化物過多が原因で、うどんが「犯人扱い」されることがある。実際はうどん自体は悪くなく、食べ方が悪い。噛まずに飲むように食べるので、早食いになる▽野菜物を一緒に食べることが少ないなどがその一例。

甘いものが嫌いだから、糖尿病にならないという考えは「×」。糖尿病が増えた原因は、動物性脂肪の取り過ぎと運動不足。若いから糖尿病にならないという考えも間違いで、最近では子どもの中でも肥満型の糖尿病が増えている。今、糖尿病に関して一番危険な状況下にあるのが、皆さんの子どもや孫の世代。カロリー

日本人の糖尿病のほとんどを占める「2型糖尿病」は、食事の前でも血糖値が高く、下がるのがほとんどない。普通に食事をして血糖値は上がるが、間食をするときさらに上がっていく。どうしても間食したかったら、ごはんと一緒に果物類を少しだけ食べる。また、空腹時は正常だが、食後に血糖値が200を超えたりする「糖尿病予備群」の方がいる。予備群には自覚症状がまったくないので、実は一番怖い。血糖値が140で動脈硬化の危険

糖尿病は誰のせいでもない 食べたいものを我慢する食事療法は、なかなか難しい。人間の意志は弱いのが当たり前で、強い人などそうはいない。よく、糖尿病になるのは自己責任だと言う人がいるが、本当にそうなのか? 私は糖尿病になるのは誰のせいでもなく、すべてを自己責任として完

糖尿病、あきらめずに予防と治療を

- 「世界糖尿病デーイベント」 11月11日(日) ●サンポート高松展示場(高松市サンポート) チーム香川との共催で、まんでがん診療所を開設。今回は、食後にどの程度血糖値が上昇するかを知ってもらう意味で「うどんを食べたあとの血糖を測定しましょう」と題して検診する予定。
- 第2回丸亀町商店街「目からウロコの糖尿病撲滅フェア」 11月25日(日) ●高松丸亀町商店街(高松市丸亀町) ヨンデンプラザ高松に、まんでがん診療所を開設。血糖値やHbA1c値、頸動脈エコーを測定する。併せて、クッキングスクールや運動も実施予定。

結ぶのは違つと考える。人間なんだから、失敗するのは当たり前。しかし、最近の日本は失敗を許せない社会になっている。失敗したら、やり方を修正したらい。とりあえず、いきませんか? みたいな張り過ぎない気持ちが大切だ。糖尿病の患者さんは、みんな違ってみんないい。決してあきらめないで、くじけない人生を歩んでいただきたい。

地域医療は今

シリーズ①

人口環流でつくる「人生二毛作」の街

大胆な発想で都市再生に取り組み、全国・世界から注目を集めている高松丸亀町商店街。ここには、テナントビル上層のマンション200戸(計画総数400戸)や周辺のマンション開発の動きに合わせ、高齢者を中心とした多くの人々が高度成長期に離れた街に帰って来ている。街を挙げて目指しているのは、老後を生き生きと過ごせる安心・安全のパラダイス。中心市街地がセカンドライフの中枢を担うことの先に、どんな地域社会を描いているのか。この計画に携わる中心メンバー3人の座談会の中から、これからの地域医療と少子高齢化社会のあり方を探ってみた。

少子高齢社会を救う地域モデルへ、老後のパラダイス目指す高松丸亀町

自分たちの街の未来は自分たちで考える時代

行政サービスが郊外にまで届かない時代がやってくる!?

古川 これからの地域医療を考える上で重要な数字があります。それは、郊外にかかる行政コストが人口密集した市街地に比べて約9倍もかかっているという現状です。

瀬尾 確かに、在宅医療や介護の派遣費用一つをとっても郊外の方がコスト高。街の広域化に対応した「薄く広く」の行政サービスには限界がある。

藤井 高齢化が急速に進み、経済低迷が続くような今後を考えれば、今、アクションを起こさないと、近い将来、行政サービスが破綻するかも知れないという非常に厳しいシナリオが、私たちに突きつけられているわけですね。

古川 行政だけを当てにするのではなく、自分たちのまちの未来は自分たちで考える時代になったということですね。丸亀町再開発も、実はここから出発しているんです。高度成長期に郊外に脱出してしまった住民をもう一度、街に呼び戻そう、そして、年老いても安心・安全に暮らせるパラダイスを創ろうとスタートした。そのためにはまず医療が欠かせないということとで計画したのが、医療・介護・福祉の枠組みを超え、診療所と病院、在宅をシームレスにつなぐ「丸

亀町ヘルスケアネットワーク」。その核施設が今の「美術館北通り診療所」です。

都市の中にこそある「過疎」をそれを救う仕組みを

医療だけでは救えないITも総動員してコミュニティ復活へ

藤井 最近クローズアップされている引きこもり老人や孤独死は、何も離島や山間部に限った話ではなく、街の真ん中にも「過疎」がある。その意味では丸亀町でも、医療を単なる医療としてだけでなく、医療を核としたコミュニティ復活にまで高めていく必要があるんじゃないかと思えますね。

古川 これまでは民生委員の人が街に住む高齢者の状況を把握していたわけですが、プライバシー法案の施行でその活動が難しくなっている。これからの地域医療はそうしたことも目配せ、心配りをしていく必要性を強く感じています。その意味で、高齢者は言うに及ばず、若者やお店の従業員が受診する「街の診療所」のスタッフには、新しい形の民生委員としての役割を期待しています。

藤井 ITが果たすべき役割も大きいものがありますね。たとえば寝たきりになっても、仲間といつでも話せたり、街の診療所に気軽に相談できるコミュニケーションツールとしてのIT。そうした環境がある

藤井篤人氏 日本メデイカル株式会社 代表取締役 日本メデイカルグループ代表



これからの医療はスマートエイジングに向かう

命や健康の前に垣根はない 街全体がホスピタル

瀬尾 WHO(世界保健機関)の調査によれば、寿命すなわち健康を決定づけるのは、生活習慣が50%、環境20%、遺伝子20%で、医療はわずか10%に過ぎません。

藤井 医療だけで人は救えない。人が健康になり、元気になるためには、街全体での取り組みが必要というわけです。

瀬尾 これからの医療は治療一辺倒でなく、生活習慣や環境にまで踏み込んだ貢献が不可欠。そして、がんばり過ぎず、だけど、あきらめず、「予防」「未病」「一病息災」などの状況に合わせて生活の質を守りながら、病気と上手に共生する「スマートエイジング」に向かって、街全体で地域医療を進めていくということが大事ということですね。

古川 その意味で言うと、丸亀町が持つポテンシャルは高い。この11月に2回目を実施する「目からウロコの糖尿病撲滅フェア」でも、希少糖を使ったスイーツやスキーマのボールを持って歩くノルディックウォーキングなど、生活を楽しくしながら健康を保てる商品やアイデアが次々と生まれてきている。

瀬尾 食後の血糖値上昇を抑える難消化性デキストリン入りの「賢者の食卓」



ホテルのロビーを思わせる美術館北通り診療所の待合室。ここは地域のコミュニティセンターとしての役割も担う

(大塚製薬)と讃岐うどんを上手く組み合わせ、「讃岐うどん」を食べて「脱糖尿病!」というのはどうでしょうか。

藤井 それは面白い。日本は少子高齢化などが他国に先行している「課題先進国」と言われますが、糖尿病の受療率、死亡率とも全国ワースト上位に位置する香川がその先陣を切る地域医療の「課題先進県」になるというストーリーも描ける。

古川 その通りですね。私は、行動力のある若い時は郊外に住み、60歳手前くらいから、子どもに家を譲って街中に引っ越して、いきいきとしたセカンドライフを築く。そのまた子どもが子育てをして、街中へ……といった都市の循環サイクルを創り出すことが、健康で心豊かな人生を過ごすためにも、地方財政のひっ迫や医療崩壊を防ぐためにも、地域が今選択すべき数少ない方策ではないかと考えています。

藤井 若い時も老後もいきいきと暮らせる「人生二毛作」の街づくりですね。

古川 そのためにも、セカンドライフを過ごしたくなる丸亀町を創造していくのが我々の仕事。丸亀町を中心とした人口1万人圏くらいの地域医療モデルを完成させ、少子高齢化に向かう全国へ、世界へぜひ波及させていきたいですね。

※この座談会は去る10月15日に美術館北通り診療所において開かれたものを編集したものです。



古川康造氏 高松丸亀町商店街振興組合 理事長 高松丸亀町まちづくり株式会社 専務取締役



瀬尾憲正氏 美術館北通り診療所 院長 京都大学医学博士(元自治医科大学教授)