NPO法人 臨床応用科学
Clinical and Applied Science

Vascular Street

小象の会
NPO 法人：生活習慣病に取り組む市民と医療者の会

NPO 法人「臨床応用科学」
理事長　朔 啓二郎 先生
（福岡大学心臓・血管内科学 教授）

NPO 法人「小象の会」
副理事長　篠宮 正樹 先生
（西船内科 院長）

「病診・人診・世診」

はじめに

篠宮先生は、糖尿病、脂質異常症の専門医で千葉県船橋市西船内科の院長、千葉県糖尿病対策推進会議副議長、千葉県医師会理事などを務められている。医師や看護師がボランティアとして生活習慣病の防止に取り組む「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＝の副理事長として、子どもたちの肥満や糖尿病の防止に向け、学校などでの講演活動に積極的に取り組んでおられる。小象の会の活動は、最近、讀賣新聞にもとりあげられたが、「病を診、人を診、世を診たい」をモットーにされている篠宮先生にお話を伺った。

朔　篠宮先生と私はアメリカ、シンシナティ大学に同じ時期に留学しました。先生の隣の研究室に私がいたのですが、先生はリポ蛋白リパーゼの研究で JBC に数報、BBA にも数多くの世界的な論文を掲載されました。あの頃の先生はアカデミックにすごかった、強烈でした。先生ほど、論文書いたヒトは当時シンシナティではいません。帰国後も先生とは学会、シンポジウムや講演会でご一緒しました。

篠宮　アメリカ生活は先生方とご一緒できて大変楽しかったです。先生のご長男が誕生されて、家内が妊娠して、先生に産婦人科と小児科の先生を紹介していただきました。よく一緒にアメリカ国内を旅行しましたよね。

朔　ワシントンやケンタッキー、ジョージアの方にも行きましたね。先生の家族と私の家族でレストランで夕食した時ですが、オーダーしたら、そんなに食べれないよと黒人のウエイトレスが言ったのをまだおぼえてます。当時が1981 ～ 1985年ですから、アメリカですらメタボリックシンドロームの概念もまだなかった時代です。さて、小象の会設立の動機、目的を最初におききしたいのですが。

シンシナティ留学時代、篠宮家、田端家（三共）、岡野家（岐阜大学副学長）、朔家で、篠宮有輝君の1歳の誕生日パーティ
（1983年6月4日）

NPO法人 臨床応用科学
Clinical and Applied Science

篠宮　糖尿病、高脂血症が専門で長年、患者さんを診てきましたが、子どもを診る機会はなかったわけです。しかし、若い人や小児の糖尿病が増えている実態を目の当りにし、『専門医としてこのままでいいのか。何か行動すべきではないか』と数人の先生方とで立ち上げました。

朔　肥満や生活習慣病といえば中高年の病気のイメージですが、当然、学童期からの生活習慣が将来の疾病発症につながるデータもでています。小象の会という愛称を付けられたのも、そのようなお考えがあったと推察します。

篠宮　生活習慣病は、その人の遺伝・体質にも原因がありますが、それを悪化させるのは生活習慣ですし、これは社会のあり方の問題と捉えています。医師が診察し、薬を処方するだけでは解決しないですね。やはり、市民の目線・感覚・思いを取り入れた活動が必要です。小さな会の活動ですので生活習慣病がすぐに改善されるわけないのですが、学校へ出向いての児童・生徒への講話をしたりします。駅前のキャンペーンでは部活帰りの中学生が次々とパンフレットを取りに来て見入ってくれました。マリンスタジアムで毎月１回、試合開始前に啓発活動をしています。大学生や20代の若者、家族連れが血圧・血糖の測定や呼吸機能などの検査に訪れています。

朔　不適切な食生活や運動不足から、子どもたちの肥満が増えているのは事実です。40年前は2 ～ 3%程度だった小中学生の肥満は、年を追うごとに増加し、今では8 ～ 10%の児童・生徒が肥満の問題を抱えていますね。

篠宮　小学生の肥満は、思春期の肥満につながりやすく、思春期の肥満の7 ～ 8割はおとなの肥満に移行します。肥満の増加に伴い、糖尿病などの病気にかかる方が増え、千葉県でも亡くなる方の約6割は生活習慣病が原因ですね。今の日本には、コンビニエンスストアに代表されるように、欲しいものがすぐ手に入る環境があります。また、テレビやゲームなど室内で遊ぶ時間が増えたこと、歩く時間が減ったことなどが、肥満をおこしやすくしている。日本人のごく普通のライフスタイルが

● 児童・生徒を対象にした講話

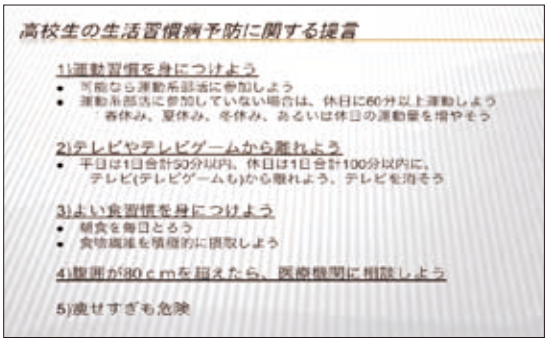
会員の医療者が地域に出向き、生活習慣病対策の必要を訴えてきました(図1)。特に小・中学校での講話では「あなたたちは素晴らしい身体をもって生まれてきた」と、体の精妙な仕組みと一人ひとりが大切な存在であることを強調しています。講演後には子どもたちから共感の手紙が多数届きました。また、医師会や学校保健会など諸団体への出前講演が5年間で累計で73回、シンポジウムやイベントで関連団体との連携・協力も72回に達しました。さらに毎年2回、開催している生活習慣病予防治療フォーラムも切り口を変えたテーマと多彩な講師陣を招いて好評です。

図 1

● 高校生の生活習慣病健診

これまでほとんど未調査だった高校生の生活習慣病の実態について厚生労働省研究班の調査に協力し、県内700名強の高校生に対する生活習慣病健診を実施しました。この結果を基に「高校生のための生活習慣病予防の提言」をまとめ配布しましたが、表1のような提言をだしました。

このような調査から、高校生の生活習慣病に関するする診断基準値(表2)をだしてますが、腹囲は男女ともに80cm 以上、中性脂肪は110mg/dL 以上、空腹時血糖は95mg/dL 以上です。HDL-C は男女でそれぞれ45、50mg/dL 未満にしています。



高校生の生活習慣病予防に関する提言

1)運動習慣を身につけよう
- 可能なら運動系部活に参加しよう
- 運動系部活に参加していない場合は、休日に60分以上運動しよう
  春休み、夏休み、冬休み、あるいは休日の運動量を増やそう

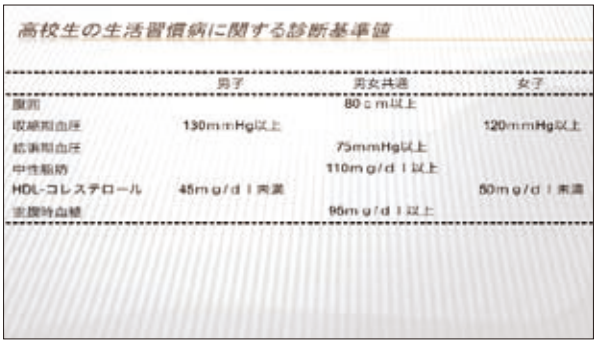
2)テレビやテレビゲームから離れよう
- 平日は1日合計50分以内、休日は1日合計100分以内に、
  テレビ(テレビゲームも)から離れよう。テレビを消そう

3)よい食習慣を身につけよう
- 朝食を毎日とろう
- 食物繊維を積極的に摂取しよう

4)腹囲が80ｃｍを超えたら、医療機関に相談しよう

5)痩せすぎも危険

表 1



高校生の生活習慣病に関する診断基準値

	男子	男女共通	女子
腹囲		80ｃｍ以上	
収縮期血圧	130mmHg以上		120mmHg以上
拡張期血圧		75mmHg以上	
中性脂肪		110mg/dl以上	
HDL-コレステロール	45mg/dl未満		50mg/dl未満
空腹時血糖		95mg/dl以上	

表 2

Editor:Keijiro Saku,MD,PhD,FACP,FACC

NPO法人 臨床応用科学
Clinical and Applied Science

肥満を誘発するんですね。このような環境の中で、子どもたちが、これからの長い人生を人間らしく、活き活きとすごすためには、健康についての正しい知識と健康的な生活習慣を身につけておくことがとても大切です。現在、鎌ケ谷市・鴨川市・木更津市では、千葉県と共同で、学童期からの生活習慣病予防の取り組みを行っており、各市の公立学校に通う小学5年生(2,191名)とその保護者等(2,642名)を対象に健康状態や食生活などに関する実態調査を行いました。その結果、「早ね早おき 朝ごはん」が実践できている子どもは、肥満が少なく、その他の生活習慣も全般に良好でした。また、精神的にも安定した状態で、学校に行くのが楽しいと感じている子が多いこと、思いやりを大切にして、自分に自信を持てる子が多いです。一方、親と子の関係を見ると、朝食を食べる頻度・ファストフードを食べる頻度・野菜を食べる頻度などについて、保護者の頻度が高ければ子供の頻度も高く、保護者の頻度が低ければ子供の頻度も低い関係がみられ、親の生活習慣が子供に大きな影響を及ぼしていることが確認されました。

朔　まずは、「早ね 早おき 朝ごはん」から、家族みんなで生活習慣の改善に取り組もうと提言されていることは、先生方のエビデンスベースにのってますね。テレビゲームに夢中になり、野外で遊ぶことを忘れ、食生活の崩壊から肥満化する。それが子どもたちのコミュニケーション能力の育成を阻み、他人を思いやる社会の形成を阻害しているということですね

篠宮　高校1年生を検診した結果、脂肪肝、高血圧、肝機能異常が認められ、男子は9.8%、女子の9.5%にエコー上の内臓肥満がみられました。生活習慣病の予防には市民に対する啓発もさることながら、失われつつあるコミュニケーション能力の回復の重要さがでてきます。私は、老後も脳は進化するといっているのですが、美しい富士山を見て美しいと思う心、そうだと共感する心や好奇心、それらの生きがいが健康につながると思ってます。下記に、小象の会の実際の活動を紹介します。

● 作家と医師がコラボ、啓発童話発刊へ

子どもたちの幸せと健康を願って活動する童話作家の小倉明氏(元千葉県文書館長)と私との共著による啓発童話「未来マシーンにようこそ」を発刊しました(図2)。小象の会での講話の内容を、人類の未来までを思い描く童話として綴ったものです。「柿山伝兵衛」という古風な名前の少年が、自分の名前の秘密を探りながら自分の体や自然、地球の不思議と大切さに目覚めていくストーリーです。童話の紹介記事が、今年9月17日の千葉日報のもっとも目立つところに大きく掲載されました。朝日新聞にも紹介されました。小象の会5周年記念フォーラムではこの童話が無料配布されます。全国の人たちにこの本が読まれて、自尊感情を高め生活習慣病防止に役立つことが、私たちの望みです。話の節目ごとに「お医者さんからのメッセージ」として講話の内容が挿入され、毎日の生活のあり方を考えさせられる大変ユニークな読み物です。

図2

2010年9月25日 朝日新聞

● 千葉マリンスタジアムで市民啓発

ロッテ球団と連携し、2007年秋から試合開始前の千葉マリンスタジアムで観戦の若者や家族連れなどを呼び込んだキャンペーン活動を展開しています(図3,4)。父母や児童・生徒たちに内容を変えたパンフレットの配布をはじめ、血圧・血糖・体重・腹囲測定や呼吸機能・筋力検査を実施。試合中にもバックスクリーンの電光掲示板に小象の会からのメッセージを流し、理解を訴えています。

図3

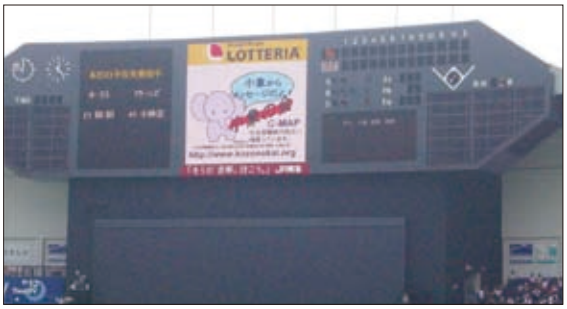


図4

NPO法人 臨床応用科学
Clinical and Applied Science

朔　多忙な医療、診療生活の中で学校や街頭に出ていく活動は負担にならないのですか？

篠宮　私たちの活動は子どもたちや一般市民の生の声を聞くことも目的です。医療者ばかりでなく、支援していただいている企業・団体、一般市民の方々がマリンスタジアムでの啓発活動等に参加してくれてます。また、会報誌やホームページ作成に関わり、健康情報の提供にも努めています。楽しいです。

朔　多くの会員が自分の持ち場でそれぞれに活躍してあるようですが、生活習慣病予防治療フォーラムを開催されたり、関心を引きそうなテーマの講演で参加者から好評ですね。大がかりに、今年9月26日に小象の会発足5周年記念フォーラム（図5）を開催する理由もその辺にありますか？

篠宮　小象の会を一人でも多くの県民の皆さんに知ってもらわないと活動も広からない。これまで通りの地道な活動はもとより、医師で作家の海堂尊さんやフリーアナウンサーの山本文郎さんをお招きして講演していただき、多くの千葉県民の方々に来場してもらいたい、合わせてメディアにも注目してもらいたいと考えています。

朔　記念フォーラム以降の活動の展望はいかがでしょうか？

篠宮　基本的にはこれまでの活動を継続し、県民と直接接触する活動を充実させていきます。また、県民の受け皿となるベース（場）、ボランティア活動の基地となるような新しい活動を考えています。例えば、プロジェクトの公募や活動別・地域別の作業グループづくり、さらに連絡網の充実など。会員や一般県民の多様な参加を考えたいですね。肥満防止などメディアに情報が氾濫しているので、正確な情報をどれだけ提供できるかも大切で、小象の会だけでできる、また小象の会だからできる、そうした活動を展開していくつもりです。

Prof. K Saku's Commentary

日本の生活習慣病はきわめて深刻な状況にある。国民の健康寿命の短縮による社会的損失は計り知れない。糖尿病や肥満は、小児期からの脂肪・糖分の摂りすぎや運動不足によるものが多く、最近では、小中学生や若年層にも浸透している。繰り返しになるが、生活習慣病予防は医療者だけで活動しても解決しない問題である。そういった理由から、「生活習慣病に取り組む市民と医療者の会（愛称：小象の会）」が2005年に設立された。特に行政・学校・諸団体との緊密な連携とともに、市民レベルでの意識の高揚と積極的な参画が不可欠であることから、特定非営利活動 (NPO) 法人として立ち上げられ、千葉県より認証された。私たちの NPO 臨床応用科学も小象の会の活躍にエールを送ると同時に、小象の会にまけないように正しい医療の知識を発信したい。

図 5 新聞に掲載した見開き 2 ページの広告（2010 年 9 月 2 日 千葉日報）

Editor:Keijiro Saku,MD,PhD,FACP,FACC