

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるよう!

私たちは地域・職域・学校など、  
生活のいろいろな場面で  
「健康寿命」をのばす運動を  
実践しています。

# よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2006(平成18)年7月15日 第400号

(財)東京都予防医学協会  
(財)予防医学事業中央会東京都支部  
発行人 北川照男・編集人 山内邦昭  
発行所 〒162-8402  
東京都新宿区市谷砂土原町1の2  
保健会館 電話03(3269)1131  
http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

毎月15日発行 年間購読料300円(1部30円)

## 「糖尿病対策事業の展望と期待」 で、ラウンドテーブルディスカッション

### 第49回 日本糖尿病学会

### 糖尿病の発症や合併症の予防で 日医・学会・協会の連携を確認

2002年の糖尿病実態調査によると、糖尿病が強く疑われる人は約740万人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると約1620万人に達し、糖尿病対策は国民の健康づくりの重要課題となっている。こうした中、昨年新たな糖尿病対策事業として、日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会の3者による「糖尿病対策推進会議」が発足し、健康フロンティア戦略の具体的な実施策である「糖尿病予防対策戦略研究」がスタートした。5月25日から27日に開かれた第49回日本糖尿病学会(会長 田嶋尚子東京慈恵会医科大学教授)では、「わが国の糖尿病対策事業の展望と期待」と題したラウンドテーブルディスカッションが行われ、厚生労働省、日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会の代表者がそれぞれの取り組みを報告し、今後の糖尿病対策のあり方を討議した。

わが国の糖尿病患者数は生活習慣や社会環境の変化にもなっており急増している。糖尿病は、放置すると網膜症や腎症、神経障害、心血管疾患などの合併症を引きおこし、患者のQOLを著しく低下させるとともに、医療経済的にも大きな負担となる。また、糖尿病が強く疑われる人

のうち治療を受けている人は半数にとどまり、治療を中断する人が少なくないことも指摘されている。こうしたことから国は、健康日本21や、健康フロンティア戦略で、糖尿病対策の目標値を設定し、発症予防、早期発見・治療、合併症予防をめざした取り組みを進めてきた

が、その成果はいまひとつという状況である。田嶋教授(写真右)が座長を務めたラウンドテーブルディスカッション(写真左)では、厚生労働省の中野滋文氏が、こうした糖尿病対策の背景と、これまでの国の対策事業を報告した上で、2008年4月から実施予定の新た

な健診・保健指導プログラム  
の概要や今後の糖尿病対策の  
展望を示した。

これを受けて、日本糖尿病学会(学会)の春日雅人理事長は、学会の呼びかけで実現した学会と日本医師会、日本糖尿病協会の3者による糖尿病対策推進会議の設立の経緯を紹介し、「糖尿病の発症予防とその合併症の予防を目的とする運動を全国規模で展開するには、3者の連携が欠かせない」と強調した。



による対策推進部隊をつくらせて、日医や学会と共同しながら対策事業を進める、など今後の活動が紹介された。いっぽう、糖尿病対策の工本費を構築するために5年間に約40億円の国費を投じて実施される「糖尿病予防対策戦略研究(Japan Diabetes Outcome Intervention Trial: J-DOIT)」については、日医、学会、協会がどのように取り組むかが示された。

J-DOITは、耐糖能異常から糖尿病型への移行率が半減する介入方法(J-DOIT1)、糖尿病患者の治療の中断率が半減する介入方法(J-DOIT2)、糖尿病合併症の進展を30%抑制する介入方法(J-DOIT3)といった3つのアウトカムが設定され研究が行われている。

また、日本医師会(日医)の土屋隆氏は、「糖尿病患者が増え、臨床現場では診療科を問わず糖尿病の知識や関心がないと診療をやっている状況にある。このため日医では、この事業を禁煙運動に次ぐ重点事業として位置づけ、全国の医師会と運動して活発な活動を開始している。このうち、国民向けに作成した1次予防のためのリーフレットや、糖尿病治療の専門家やコメディカル、患者ら

イントをまとめた医師向けの冊子などについては、各方面での活用が進み、増刷を重ねている状況である」と語った。日本糖尿病協会(協会)の清野裕理理事長からは、糖尿病に関する啓発、患者・家族の支援、調査研究といった従来の活動に加え、各県支部に専門医やコメディカル、患者ら

### 平成18年度理事会・評議員会を開催

本会

東京都予防医学協会(本会)の平成18年度第1回理事会および第2回評議員会が6月29日、東京・市谷の「ルーテル市ヶ谷センター」で開かれた。

開会にあたりあいさつした北川照男本会理事長は、平成17年度の事業に対する関係者の協力と支援に謝意を表すとともに、次のように述べた。「予防医学に関連する社会環境は急速に変化しており、すでに、厚生労働省による標準的な健診・保健指導の在り方に関する検討会での審議も進められ、保健指導に重点を置いた健診の実施が求められている。本会は、このような状況の

変化に適切に対応し、効果的な予防医学事業を推進する所存である。

この後、理事会は北川理事長を、評議員会は國井渉評議員をそれぞれ議長に選出し、平成17年度事業報告、収支決算報告などを審議し、満場一致で承認された。

また、評議員の一部選任についても、理事会において承認された。

### 個人情報の取扱いについて

日ごろより、東京都予防医学協会の機関紙「よぼう医学」をご愛読くださりありがとうございます。本会では、現在「よぼう医学」を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報(名前、住所、所属、役職など)を送付名簿として保持しております。

これらの個人情報の収集、保存、利用につきましては、本会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。そのうえで今後も継続して送らせていただきたいと思います。送付名簿から削除を希望される場合には、お手数ですが、広報室(電話03-3269-1131)までご連絡ください。

### 健康管理相談をお引き受けします

当センターの会員が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします。

お問い合わせ・ご相談は 予約制)  
電話 東京(03)3269-1141  
健康管理コンサルタントセンター  
事務局 東京都新宿区市谷砂土原町1の2  
(財)東京都予防医学協会

### コンサルテーションのご案内

- |                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 9月 6日 岡 惺治(健康管理コンサルタント)   | 10月 4日 岡 惺治 |
| 13日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長) | 11日 三輪祐一    |
| 20日 岡 惺治                  | 18日 岡 惺治    |
| 27日 第209回ヘルスケア研修会につき休み    | 25日 三輪祐一    |

# 「よぼう医学」400号に寄せて

懐かしい「よぼう医学」  
岡 惺治

「よぼう医学」の創刊当時、勤務医が独立して2年目だった私は、市ヶ谷田町に事務所を借りて、そのころ保健会館の隣には、外部者も利用できる食堂があったので、私は大食堂を借りて行った。

だがそれは単なる偶然で、その後東京都予防医学協会が「よぼう医学」との深い縁にならなう。夢にも思っていなかった。

創刊号の第4号に、第3回成人病予防講演会の記事が載っている。この講演会は、第4回から「ヘルステクニクス」と改称され、さらに第13回から「ヘルステクニクス」へと変わって今日に及んでいる。

## 37年間400号 ありがとうございます

小泉政権では最後になるであろう通常国会が開会した。成立した改革法案の中でわれわれとの関係の深いものは、医療制度改革関連法である。40歳〜74歳までに義務づけられた「健診・保健指導」には大いに注目していかねばならない。

時を同じくして本紙「よぼう医学」が7月で400号という記念すべき区切りになった。よくぞ続いたものと感慨ひとしおである。創刊号よりパラパラと目を通してみると、時代を先取りした記事の多いのに驚く。学校保健法を改変させた研究「学校検尿・心臓検診」、新生児マス・スクリーニング、がん検診では「東海方式による子宮がん検診」や「東京から肺がんをなくす会による肺がん検診」など、今まさに議論されていることが数多く載っている。

当時より本会の運動理念は、創立者國井長次郎氏の「健診は誰のために、何のためにやるのか」が基本として流れている。今回、ようやく国井健診は保健指導を行い、人々の健康保持・増進のために行うのだと決定した。400号を振り返って、ご執筆いただいた多くの先生方、情報提供してくださった方々、ご登場願った専門家の方々など、多くの皆さまに心より御礼申し上げます。401号からも読者の方々に喜んでいただける紙面づくりに一層の努力をいたしますので、何とぞ今まで以上にご指導・ご協力をお願い申し上げます。

「よぼう医学」編集長・東京都予防医学協会専務理事 山内邦昭

「よぼう医学」400号発行おめでとう  
原島 郎  
まず「よぼう医学」が昭和44年より発行して、400号になったお祝い、私昭和63年より19年間購読して、健康情報をたくさいにたいした御礼を申し上げます。  
平成14年2月15日の31号では、産業医訪問に登場の機会があった。その時の紙面にみても、東京都予防医学協会第1健診センター拡充、食教育、馬場保昌先生の新しい線検査法、神戸での予防医学技術研究会の臨床検査の共有化が取り上げられていて、これらは今でも開いたこと柄柄ながら、先見性のある紙面であったと感心しています。

現在、健康増進部が、昭和44年より発行して、400号になったお祝い、私昭和63年より19年間購読して、健康情報をたくさいにたいした御礼を申し上げます。  
平成14年2月15日の31号では、産業医訪問に登場の機会があった。その時の紙面にみても、東京都予防医学協会第1健診センター拡充、食教育、馬場保昌先生の新しい線検査法、神戸での予防医学技術研究会の臨床検査の共有化が取り上げられていて、これらは今でも開いたこと柄柄ながら、先見性のある紙面であったと感心しています。

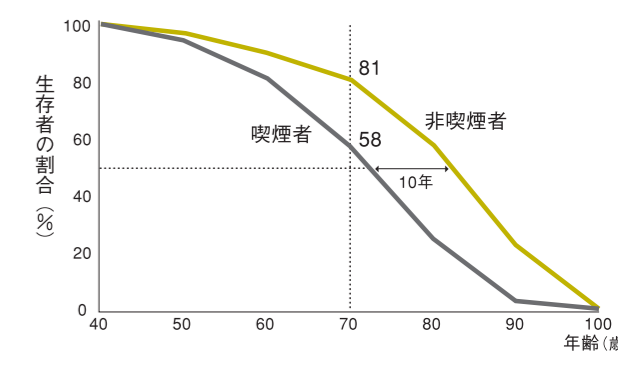
「よぼう医学」の歴史を学ぶ  
北川照男  
発行初期の「よぼう医学」をみて  
本会の歴史を学ぶ  
北川照男

「よぼう医学」の歴史を学ぶ  
北川照男  
発行初期の「よぼう医学」をみて  
本会の歴史を学ぶ  
北川照男

# たばこ その問題と規制対策

大島 明  
大阪府立成人病センター  
調査部部长

図 禁煙の健康改善効果 (英国医師の追跡調査 Doll, Peto et al, 2004)



非喫煙者は喫煙者に比較して10年寿命が長い。34歳までに禁煙すると、非喫煙者と全くなし。44歳までで禁煙すると寿命延長は9年程度、54歳までで禁煙すれば5年延長、64歳までで禁煙しても喫煙を続けるよりも3〜4年は寿命が長くなる。

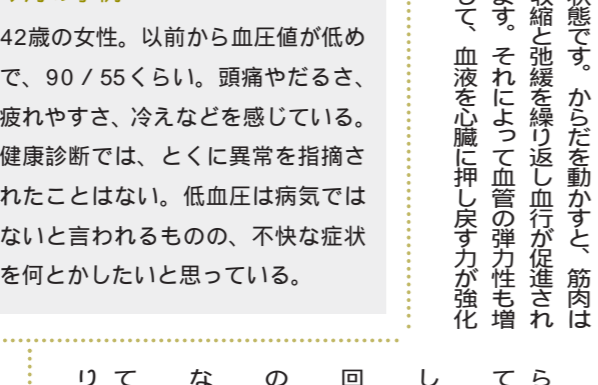
## 禁煙の効果

これまで喫煙の害に関するエビデンスを紹介し、喫煙が肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患などの原因となることが示されてきた。しかし、最も説得力があるエビデンスとして、死亡リスクが減少することを示すものである。

これまで喫煙の害に関するエビデンスを紹介し、喫煙が肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患などの原因となることが示されてきた。しかし、最も説得力があるエビデンスとして、死亡リスクが減少することを示すものである。

# 低血圧症状

収縮期血圧がおよそ100mmHg以下になると、低血圧と言われることが多いようです。低血圧では、血圧値が低いと頭痛や倦怠感、気力の低下など自覚症状が問題となることがあります。今月は低血圧による症状を改善するポイントを紹介いたします。



低血圧の方は、倦怠感があり、疲れやすいために、積極的からたを動かすことが少ない傾向にあるようです。こんな時には、からだの動きを、チャマンストで予防して症状の緩和に取り組みましょう。

# 入浴習慣を良くしましょう

入浴習慣を良くすることで、冷え性や自律神経の乱れを改善し、血圧を下げることができます。また、水圧が自律神経に刺激を与え、症状の改善にもつながります。

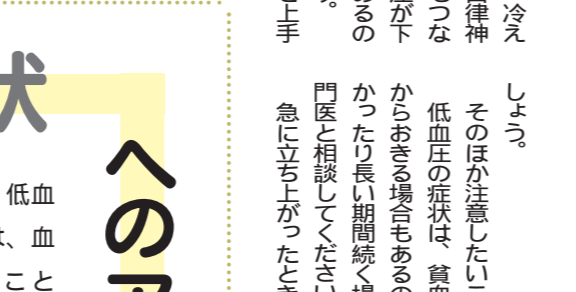


目覚めすっきり朝のウォーミングアップ

## 健康づくり・健康増進を支援するページ 実践編

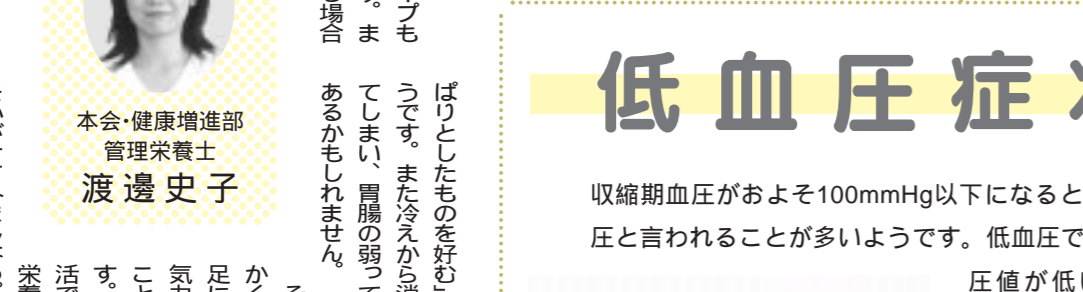
監修：岡 惺治 (健康管理コンサルタント)

夏バテやすいこの季節、活力が下がりがり、不快な自覚症状が心にかかる方がみられます。自覚症状を引き起こす原因はさまざまですが、このうちの一つに低血圧がある。低血圧は、血圧が低い状態を指し、血圧値が90/60mmHg以下に下がると、低血圧と診断されます。



米原 洋子 健康増進部 保健師

低血圧は、血圧が低い状態を指し、血圧値が90/60mmHg以下に下がると、低血圧と診断されます。症状としては、立ちくらみやめまい、疲れやすさ、冷え感などがあります。



渡邊 史子 健康増進部 管理栄養士

低血圧の方は、倦怠感があり、疲れやすいために、積極的からたを動かすことが少ない傾向にあるようです。こんな時には、からだの動きを、チャマンストで予防して症状の緩和に取り組みましょう。

低血圧の方は、倦怠感があり、疲れやすいために、積極的からたを動かすことが少ない傾向にあるようです。こんな時には、からだの動きを、チャマンストで予防して症状の緩和に取り組みましょう。

# 第207回 ヘルスケア研修会 「健診事後支援の評価」テーマに

## 藤沢市の「国保ヘルスアップ モデル事業」の成果を報告

2008年から、40歳以上の定期健康診断が義務化されるが、最も重要なことは、義務化をした上で、どのように健診の効果を上げるかである。そうした中、厚生労働省による「国保ヘルスアップモデル事業」の成果がはじめている。健康管理コンサルタントセンターと本会の主催で5月31日に開催された第207回ヘルスケア研修会では、同事業で優れた成果を上げた藤沢市に注目、藤沢市保健医療センターの小堀悦孝診療所長と鈴木清美保健師を講師に「健康づくりのための健診事後支援の評価、その支援方法と成果」と題した講演が行われた(写真)。



まず小堀所長が、地域保健事業は地域診断や疫学調査を行った上で、きちんとした根拠に基づいて行うことが重要

と、こうした考え方を背景に藤沢市は、生活習慣病の1次予防を目的とした個別健康支援プログラムの開発と評価を行う「国保ヘルスアップモデル事業」に参加したと述べた。

参加者がそれぞれの状況に応じてコースを選び、多様な形でプログラム参加を可能とする「総合支援型のプログラム」である」と説明、プログラムの内容である3つのコースを紹介した。

コース1は、年1回の健康診断と健康相談のみを行う内容。コース2は、コース1に6カ月後の効果測定と健康相談、管理栄養士による食生活相談、集団教室を加えたもの。コース3は、コース2に、健康づくりトレーニングを加え、食生活相談は任意参加とした。

その上で鈴木保健師は、「プログラムの評価に関して、介入前と介入後の比較および介入群と対照群との比較をコース2で行った結果、コース1ではHDL値以外の改善点は見られなかったものの、コース2と3ではすべての指標で改善が認められた」とくにコース2では、体重、BMI、脂質代謝、糖代謝、コース3では体重、BMI、血圧値、コレステロール値で有意な改善が見られた」と報告した。

さらに、生活習慣について、介入前後にはすべてのコースで改善するという結果が得られた、とした。そして、今後の展望として、

「軽い高血圧や高脂血症、肥満などの方では、生活習慣を改善するだけで、検査数値が改善することも少なくありません。このため、外心して受診していただけると思います。」

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

加者主体であること、個人・集団へのアプローチを組み合わせて支援の効果を高めたこと、保健事業専用のコンピュータシステムを開発・運用したこと、この3点をあげた。

同事業の掲げる優れたプログラムの4大条件、「効果、波及性、経済性、継続性」のあるプログラムを目指し、藤沢市の個別健康支援プログラムをさらに推進させていきたいとし、発表を締めくくった。

会が9月27日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町の「星陵会館」で開かれる。「メタボリックシンドロームと健康管理、なぜ腹囲85cmか?」をテーマに、阪本要一 慈恵医大晴海トリートメントクリニック所長が講演する。司会者は三輪祐一 本会総合健診部部長。

### 2つの「制度改革」をめぐる 中央会の全国運営会議が開催

予防医学事業中央会の平成18年度第1回全国運営会議が6月1日、東京・市谷のグランドヒル市ヶ谷で開かれ、本会など全国の支部から約80人が参加した。

運営会議では、最初に公益法人運営コンサルタントの渋谷幸夫氏による「公益法人制度改革(新制度の概要)」についてと題する講演が行われた。

また大村専門官は、「今後の生活習慣病対策では健診の事後指導とその評価を中心とした保健事業を構築する」として、エビデンスに基づいた保健事業の推進、保健事業の質の確保、事業実施の体制作り、財政支援と保険者へのイセンティブなどについて詳細に解説し、「とくに事後(保健)指導については、アウトソーシング基準を作成するなど質の確保が重要。その点でも予防医学事業中央会の取り組みに大いに期待している」と述べた。

このほか、岩手県予防医学協会の十和田紳一常務理事と栃木県保健衛生事業団の山根則幸事務局長が、それぞれ支部で取り組んでいる保健指導について報告した。

いずれの講演も、健康支援機関にとって重要な問題であり、参加者は熱心に聞き入っていた。

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

### 保健会館 クリニックの 2 顔



循環器専門外来  
三輪祐一 医師

祐一医師は、北里大学病院循環器内科で診療の経験を積み、現在は、本会の総合健診部部長として健診の指導や管理、運営に携わっている。三輪医師は、健診や人間ドックで要経過観察・要受診などとされた方や、地域の方々を対象としたクリニックの循環器専門外来について次のように語る。

「軽い高血圧や高脂血症、肥満などの方では、生活習慣を改善するだけで、検査数値が改善することも少なくありません。このため、外心して受診していただけると思います。」

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

また、その後の意見交換会では、活発な情報交換や和気あいあいの交流がなされた。

### 人・往来

平成18年度集団「学校保健」コース研修会が本会を訪問・研修

あいち小児保健医療総合センターでは、各国の学校保健および教育担当中央官庁、地方行政組織の学校保健担当部長、担当行政官ら12人からなる平成18年度集団「学校保健」コース研修会を受け入れた。その一行が6月8日、本会を訪れ、研修した。

中国I.P.地域保健訪問団が本会を訪問・視察

家族計画国際協力財団(ジヨイセフ)では、日本の母子保健・家族計画関連の保健衛生活動や地域保健活動の視察見学を目的とした中国I.P.地域保健訪問団13人を受け入れた。その一行が7月6日、本会を訪れ、本会の事業を視察した。

**血圧に依存しない動脈硬化指標**

PWV = (動脈の硬さ) + (測定時血圧)

測定時の血圧が高くてもPWV(脈波伝播速度)は上昇します。CAVIは「スティフネスパラメータβ」を用いた、測定時の血圧に依存されない「血管固有の硬さ」を評価する指標です。

**血圧脈波検査装置**

**VaSera™ VS-1000**

CAVI ABI BPB

3つの指標で動脈硬化の診断をサポート。

医療機器承認番号: 21400BZZ00132000

**FUKUDA DENSHI**

本社 / 〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) http://www.fukuda.co.jp  
 お客様窓口 / ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月~金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00~18:00  
 ● 医用電子機器の総合メーカー **フクダ電子株式会社**

**お知らせ**

第209回ヘルスケア研修会  
メタボリックシンドロームと健康管理  
9月27日(水) 午後2時~4時  
東京・永田町「星陵会館」

セミナー  
研修会  
催し  
カンファレンス

同日会場受付で参加費2000円を支払えば、どなたでも入場できます。定員先着400人。

会場「星陵会館」は、地下鉄各線「永田町」国会議事堂前、「溜池山王」、「赤坂見附」駅下車、徒歩10分以内のところです。

会場の「星陵会館」は、地下鉄各線「永田町」国会議事堂前、「溜池山王」、「赤坂見附」駅下車、徒歩10分以内のところです。

**ASO患者(左足狭窄例)**

四肢の血圧バランスから虚血部位が一目でわかる

**BPBalance**

を搭載!

●四肢の血圧の状態を図で示すことにより、虚血部位が視覚的にわかります。