

食事運動生活習慣をよりよくする会

第1回総会

総合報告書

世話人 首藤 弘史
 和田 真理子
 原納 優

食事運動生活習慣をよりよくする会第1回総会がH26年10月11日に開催された。programを表1に示す。計70名程の参加者があり、糖尿病療養指導者単位修得講演会でもあり、3時間以上の必要条件もあり、内容の濃い集会となった。会場設営とslide投影など5社の製薬会社有志の方に補助いただき、患者様、一般市民、コメディカル、行政、医師が一堂に集まり、枠を超えた集会となった。

石井箕面市医師会長と箕面市小野部長より、医療の基本である食事運動生活習慣改善をよりよくする会に大きな期待を持つ旨のご挨拶を頂いた。メタボ提唱グループの一員である首藤先生より、患者さまにとり、より身近なウエストや、悪玉の内臓脂肪・過食・運動不足と命取りの心血管病・認知症との関連、和田先生からは、特定検診とその指導の実践にもかかわらず、受診しない方、より良くすることにあまり熱心でない方、健保組合の取り組み不足等の実施内容について報告された。原納代表世話人からは、自ら管理栄養士ともに診療し、指導にも参加した経験と実績の報告と提言を行った。

行政からは、佐治/谷岡課長から、保育所、小・中学における食育の取り組みの実情、箕面市の100歳以上は50名おられ、49名は女性男性は1名のみである旨報告された。大西池田保健所長からは、大阪府食育推進計画、第2次大阪府食育推進計画（平成24年3月）について、第2次では重点対象に新たに高校生、大学生などを追加した。プロジェクトの主な内容は下記を含む。

- ・ 保育所・幼稚園・小中学校への推進・ 高校・大学等の若い世代への推進

実践会員からは、1日に飲む焼酎の量を測定し(1合以内)、其れを守り通し、野菜・果物と運動の増加で、HbA1c(2.7%)の改善と肝機能の正常化を達成したT様、学校肥満からの高度肥満(53歳時)による下肢静脈血栓症、糖尿病(HbA1c13.8%)、肝硬変疑いの状況から、主食なし、野菜350g以上、大豆蛋白スナック(不二製油提供)、8000歩以上でウエスト86cmと正常化、体重78kgへの減量に成功、糖尿病薬は0となり、HbA1cは実に4.4%と正常以上に改善、血小板も徐々に改善、更なる肝機能改善を目ざしています。

Mi様は、狭心症疑いと下肢運動時だるさと糖尿病(HbA1c7.1%)で受診、左腸骨動脈狭窄が見つかり、禁煙、血管拡張術(ステント)を施行したが、不十分(下肢動脈血圧/腕動脈血圧比 0.68:0.9以上正常)、ゴルフなど運動療法と減量(-3kg、-8cm)で、0.8へ改善、下肢症状もなくなり、右内頸動脈も64%狭窄が50%に改善した。糖尿病によるHbA1c高

値は5.7%へとほぼ正常化。ゴルフを楽しまれている。

今後実践会員からは、種々の工夫、自主研究、自主体験や報告を期待している。

学校教育における食育の充実と肥満・やせ・運動不足改善

9-17歳の男子で、肥満は10%、女子では12歳で9.8%に増加している。やせは、性別・年齢別に平均体重を求め、80%以下をやせ傾向とすると、男子11歳で3%、女子12歳で約4%に見られる。学校医が行う毎年の学校健診で、これらは指摘され、本人と父兄にも知らされるが、その是正は、父兄からの依頼があった児童・生徒を中心に実施されることや、個人指導も容易ではなく、実効を上げていないと想定される。

WHOでは、5歳までの幼児でも、短時間の運動遊びでも1日数回奨励し、5歳以上では、毎日60分以上の中—高強度の身体活動を、そのうち週3回は骨・筋を強化するレジスタンス運動（高強度）を勧めている。保育所から大学まで運動・スポーツ奨励が望ましいが、塾、受験勉強他で体育スポーツ時間の不足、帰宅以後の運動不足を指摘したい。

小中学では、栄養教諭が給食時を含めて食育・健康管理に努力されているが、個別指導他運動不足解消には更なる工夫・改善を要する。

高校以上の食育・運動奨励については、学校に主体性があり、行政からの人材・制度の基盤は弱く、中学との連携も不十分と想定される。中学での未達成の部分、更なる充実した食育について、高校教育へ連携し、よりよい社会人として世に送り出す努力が切に望まれる。