



# 主治医の一言

第21号  
平成29年9月発行  
内科 刀塚俊起

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

今年の夏は、後半気温が上がらず、湿っぽい日が続きました。いつもと違い体調を崩された方も多いと思います。これからは残暑もありますが、一年で最も過しやすい気候です。アウトドアに食に楽しい季節となります。朝日新聞（8月17日）の天声人語に珍しく直球の医療内容が出ていました。



## 歩数計にため息

いったい日に何歩歩けば健康を維持できるのだろう▼「目安は1日8千歩から1万歩。まとまった運動時間を取れなくても、家事や通勤時のこまぎれ歩行の積み上げで十分です」と話すのは筑波大学の久野譜也（しんや）教授（54）。健康政策が専門で、高齢者に歩くことと筋肉トレーニングを勧めてきた▼もとはスポーツ医学が専門。陸上選手の筋肉組成をMRI検査で比べ、背骨と太ももの骨をつなぐ大腰筋（だいようきん）が脚力を左右するという仮説を得た。「大腰筋を鍛えれば、年をとってもすり足にならず、転倒も防げるのでは」。そう考えて、高齢者に筋トレを広げる道を探った▼今春まで3年間、岡山市や千葉県浦安市など全国6市と連携して社会実験をした。住民1万2千人に高機能の歩数計を付けてもらい、体脂肪率、筋肉率などを調べた。運動習慣がつけば治療や服薬は減る6市で年5億円もの医療費を抑制できるとの推計に至った▼「利便性を追求した結果、現代人は動かず歩かず、植物みたいになった。特に地方で暮らす人は、近所へ行くにも車頼み。歩き足りません」。必要な量の運動をこなせている人は日本全体で3割にとどまるそうだ▼腰痛を何とかしたい一心で当方も日々、歩数計を持ち歩いてはいるが、なかなか8千歩には届かない。3千歩で終わる日があるのは天候のせいなのか、それとも生来の怠け癖か。  
※（天声人語より引用）

歩くことは大事と分かっているけど、なかなか難しいですね。「言うはやすし。行方は難し」で、この記事を書いた方も歩数の確保にかなり苦労されているようです。ところで、平成12年（2000年）より、21世紀に向けて健康日本21という取り組みを、厚労省は掲げてきました。その途中経過が示されています。目標値に達した項目として、

○メタボリックシンドロームを認知している国民の割合の増加 / ○高齢者で外出について積極的態  
をもつ人の増加 / ○80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加

をあげています。目標値に達しないが改善傾向がある項目として

○食塩摂取量の減少 / ○意識的に運動を心がけている人の増加 / ○喫煙が及ぼす健康影響についての  
十分な知識の普及 / ○糖尿病やがん検診の促進 などがあがっています。（次のページにつづく）

♪糖尿病教室♪ ※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

9月13日（水）糖尿病の食事療法（応用編） 管理栄養士：梅原真弓

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

9月27日（水）糖尿病ウォークラリー 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

一方、変わらないという項目は、

- 自殺者の減少、多量に飲酒する人の減少 / ○メタボリックシンドロームの該当者、予備軍の減少 /
- 高脂血症の減少 などです。悪化している項目として、
- 日常生活における歩数の増加 / ○糖尿病合併症の減少などをあげています。

(『健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料』平成 24 年 7 月厚生科学審議会地域保健健康推進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会)

この評価は、臨床の現場における印象と非常に近いものがあります。

- メタボリック症候群は、認知はされているが、一向に体重は、改善されていません。また、日常での歩く歩数は増加していません。日常の歩数と食生活が改善しないことには、体重増加は改善しません。なお大きな課題です。
- 糖尿病健診やがん検診は徐々に普及しているものの、まだ糖尿病性網膜症、腎症などの重症の合併症を減らすところまでは行っていません。特定健診やがん検診をうけていれば、防げる病気であるにもかかわらず、まだ健診を受けていない、受けても十分に治療をしていない人が多いということです。
- 食塩摂取量については、随時尿で測定可能となり自分の摂取量を知ることによって、改善のきっかけになっています。しかし、毎日の生活習慣だけになかなか改善は難しいのです。
- アルコール多飲について、知られざる健康被害として、もっと啓蒙が必要と思われます。前々回にこのコーナーでも取り上げましたが、日本人は、もともと遺伝的にアルコールには強くない、また女性は男性の半分の飲酒で健康被害を受けます。節酒、休酒日の習慣をもっと啓蒙する必要があるでしょう。

結論として、

- メタボリック症候群と診断された人は、運動と食生活の改善に取り組みましょう。
- 減塩を取り組みましょう。
- 検診をしっかり受けましょう。
- アルコールの正しい知識を身につけて、節酒に心がけましょう。

ということになります。

食生活と歩くことは、心がけ次第です。さあ、今日から取り組んで行きましょう。

