

月刊

地域保健

7
2008

●FACE2008

奥山則子さん

東京慈恵会医科大学医学部看護学科教授



●特集

特定健診・保健指導で知つておきたい

糖尿病予防・治療の最新知見

FACE
2008

東京慈恵会医科大学
医学部看護学科教授

奥山則子さん

保健師活動にメタボくらいの予算を割いたら世の中はもっとよくなる

特定の人をターゲットとするよりも、地域のみんなが健康になる仕組みが大切

photographs : Sei Kamiyasu

実習の乏しい大学の保健師教育、保険者が中心となりターゲットを絞り込む特定健診・保健指導のスタートなど、地域全体の健康づくりを主眼としてきた保健師活動のスピリットが弱められつつあると感じられる状況が続いています。こうした状況をどう見るか、わが国で最初に看護教育を始めた伝統ある東京慈恵会医科大学で地域看護学を教える奥山則子教授にお話を伺いました。

オトコの介護を研究

以前、男性介護について研究されていたということですが。

通じて、ジェンダーによつて介護がどう変わるのかをテーマに研究し、修士論文を書きました。

男性の場合は自分が介護していることを隠したがり、あまり愚痴を言わないう傾向があります。また、介護に対する考え方方が計画的、合理的で、道具を工夫したり、部屋を改造したりすると

男性の場合は介護で無理を重ねる傾向があり、最悪の場合には心中に至るケーズもありました。今は介護保険があるのでだいぶ事情が変わっていきますが、それでもバーンアウトしない

奥山 小金井で訪問看護をしているときも、葛飾区の保健師として家庭訪問しているときも介護者の性別によって介護に特徴があるなど漠然と思つていました。また、東京都立医療技術短期大学（現在は首都大学東京）に勤めていたころ、荒川区の男性介護者の会「おやじの会」にかかるなどの経験を

うと炊事は苦手です。研究当時の男性介護者は大正や昭和一ヶタ生まれの配偶者が多かつたこともありますが、奥さんの肌着を買うことにも抵抗があり、お店の人にくちんと伝えられずに

サイズの合わない下着を買つてしまい、「返品してきて」と頼んでも、「いや、俺がはくからいい」とか（笑）、買い物にも苦労されましたね。その後、科学的研究費をいただいて農村部における男性介護者についての調査も実施しました。意外だったのは農村部での調査結果です。農村部は3世代家族が多いので、男性介護の問題は少ないと思つたのですが、お嫁さんや子どもに気を使い、奥さんの介護を自分一人で抱え込んでいる男の人が多いことが分かりました。

男性の場合は介護で無理を重ねる傾向があり、最悪の場合には心中に至るケーズもありました。今は介護保険があるのでだいぶ事情が変わっていきますが、それでもバーンアウトしないように、「おやじの会」のような男性介護者同士が集まる場所が必要だと思います。ただ、介護は女性がするものと

概論

p8

糖尿病の解明・治療はどこまで進んだか?

国立国際医療センター研究所・代謝疾患研究部 鎌木康志

p14

糖尿病とメタボリックシンドローム

筑波大学大学院 人間総合科学研究科内分泌代謝・糖尿病内科 島野 仁

p20

境界型糖尿病

西宮市立中央病院 糖尿病・内分泌内科 紅林昌吾

p27

動脈硬化への進展を阻止するために

川崎医科大学 内科学(内分泌・糖尿病) 柱本 満・加来浩平

p36

糖尿病の食事療法

グランドタワー・メディカルコート ライフケアクリニック 伊藤千賀子

p40

糖尿病の運動療法

愛知学院大学 心身科学部健康科学科 佐藤祐造

p44

網膜症の予防と治療

慶應義塾大学医学部 眼科学 篠田 肇

p48

腎症の予防と治療

岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科腎・免疫・内分泌代謝内科学 四方賢一

p52

神経障害の予防と治療

和歌山県立医科大学 内科学第一講座 佐々木秀行

p57

糖尿病と歯周病

岡山県・鏡野町 国民健康保険上齋原歯科診療所 澤田弘一

広島大学大学院 医歯薬学総合研究科 西村英紀

p62

予防の鍵を握る指導者と住民の信頼関係

島根県海士町の取り組み

取材 西内義雄(フリーライター)

特集

特定健診・保健指導で
知っておきたい



予防・治療の 最新知見

平成18年度国民健康・栄養調査の結果では、糖尿病は予備群を合わせて1870万人。4年前より250万人も増加し、とりわけ対策が急がれている疾患である。進行すれば3大合併症を引き起こすが、近年ではそれに加えて、境界型の段階から動脈硬化が進むことが分かっており、内臓脂肪過多、高血圧、高脂血などほかのリスク管理とともに耐糖能障害への早めの対処が重視されている。特定健診・保健指導はその上流部分への介入である。

特集では2型糖尿病の予防と治療に焦点をあて、その最新知見を掲載する。あわせて20年前より糖尿病対策を始め、新規の患者発生の抑制に成功した、島根県海士町の取り組みを紹介する。

特定健診・保健指導を効果的に進めるために、メインターゲットともいえる糖尿病の全体像を把握しておきたい。

地元の小学校を 子どもでいっぱいに! 愛する郷里の幸せを守る



霧多布湿原を背景に

美しい湿原のある町へ

浜中という町が北海道のどのあたりにあるかお分かりだろうか? 銚路と根室の間にあると言わてもピンとくる人は少ないだろう。もうちょっとヒントを出していくと、厚岸(あっけし)の隣町。すると「ああ、あのカキ有名な!」と多くの反応が返ってくる。加えて「霧多布湿原のある町だよ」と言うと、さらに理解してくれる人が増える。

「おっ、これが霧多布湿原か!」感動したのも束の間。看板を見たらまだ厚岸町内で別寒刃牛(べかんべう)し)湿原という名だった。霧多布湿原を見渡すことができたのはそれから30分後、浜中町の琵琶瀬展望台からだつた。そこは湿原の南側にある高台で、湿原を一望できる上、振り返れば背後に太平洋が広がり、360度すべてがビュースポットの一等地。これは素晴らしい! しばし見ほれていた僕である。

霧多布湿原は木道が続いている

えるようだ。

取材当日、銚路空港で借りたレンタカーのカーナビに浜中町役場をセットして走っていく。走り始めはのどかな牧草地、やがて駆けやかな銚路市街を通過し、林の中を進んでいくと1時間ほどで厚岸町。さらに進むと沿道の景色は湿原に変わり、

「おっ、これが霧多布湿原か!」感動したのも束の間。看板を見たらまだ厚岸町内で別寒刃牛(べかんべう)し)湿原という名だった。霧多布湿原を見渡すことができたのはそれから30分後、浜中町の琵琶瀬展望台からだつた。そこは湿原の南側にある高台で、23歳。地元漁師の家に長女として生まれ、町内の小・中学校に入学。卒業後は銚路市の高校から同市の看護学校、帯広の看護学校を経て保健師の資格を取得した。

徳光里香さんは1985年生まれの33歳。地元漁師の家に長女として生まれ、町内の小・中学校に入学。卒業後は銚路市の高校から同市の看護学校、帯広の看護学校を経て保健師の資格を取得した。

1学年5人の小学校時代

今回のひよこ保健師さんは前回(高