糖尿病

「ながら運動」で糖尿病を予防！

【インタビュー】
青森県立中央病院 臨床検査部 主幹
同 糖尿病センター、メディコトリム事業 運動療法担当
NPO法人日本健康運動指導士会 青森県支部支部長
西村（にしむら） 司（つかさ）さん

私は、青森県立中央病院で、糖尿病やメタボリック・シンドローム外来の患者さんを中心に保健・運動指導を行っています。

多くの糖尿病は、肥満、運動不足や過食などの生活習慣が影響して発症します。初めは自覚症状がありませんが、放置すると神経障害、網膜症、腎症の三大合併症を引き起こします。脳梗塞、心筋梗塞の危険性も高まり、人工透析や失明といった事態を招いてしまうケースもあります。

「ながら運動」のススメ

糖尿病予防のためには、バランスの良い食事と運動、定期健診が大切です。

よく働き盛り世代の方から、「忙しくて運動する時間がない」、「何をしたらいいのかわからない」という声を聞きますが、私がいつも勧めているのは、「ながら運動」です。

たとえば、休日は公園に花の写真を撮りに行く、子どもと砂浜を散歩しながらきれいな貝殻を拾うなど、好きなことを運動に結び付けることをオススメします。

長続きのコツは気負わず、楽しみながら！

初心者がやりがちな失敗は、気負い過ぎて挫折してしまうこと。そのためには、運動を第一目的にしないで、たとえば、今までの車通勤を1日おきに徒歩通勤にしたり、帰りに公園やデパートに「寄り道」してウォーキングするのもひとつ。30秒間、速足で歩き、2分間普通に歩く。これを繰り返す「インターバルウォーキング」は、糖尿病予防に非常に効果的です。その他、階段や廊下など、社内を速足で移動するだけでもだいぶ違います。気負わず楽しみながら運動するのが長続きのコツです。

がん

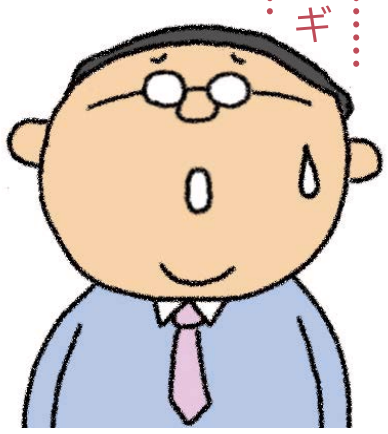
早期発見・早期治療がカギ

【インタビュー】
弘前大学医学部附属病院
医療情報部 准教授
松坂（まつざか） 方士（まさし）さん

青森県は、がんの年齢調整死亡率（※）が全国1位です。そういう話を聞くと、「青森県民は、がんになる人が多いのか」と、思われるかも知れません。

しかし、弘前大学大学院医学研究科「地域がん疫学講座」で、青森県のがん登録データをもとに研究・分析したところ、青森県は、がんにかかる割合は全国平均並みだということがわかりました。にもかかわらず、がんで亡くなる人が多いのはなぜだと思いますか？ それは、がんの発見が遅いこと、つまり、診断した時点ですでにがんが進行している方が多いからです。

※年齢構成の異なる地域間の死亡状況の比較ができるように年齢構成の違いを考慮して調整した死亡率



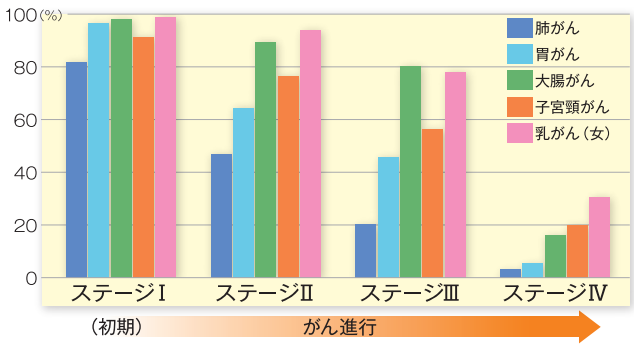
がん検診でがん予防！

がんは、早期に発見されるほど生存率が格段に高まります（※）。また、多くのがんは、5年が過ぎると再発する確率がかなり低くなるため、5年再発がなければ、そのがんはほぼ治ったとみなしてもよいわけです。**がんは早く見つかれば治る病気**なので、定期的に検診を受け、異常があれば怖がらずに精密検査を受けることが大切です。

喫煙もがんの大きな要因です！

たばこは、がんを始めさまざまな病気を引き起こします。禁煙を始める時は、家族や職場の人に禁煙宣言をして協力してもらったり、禁煙外来を利用しましょう。働き盛り世代の健康を守るためには、職場ぐるみでの禁煙や検診の受診率アップなど、集団全体で取り組むことも必要です。

※がんの病期別5年生存率（がんは早く見つけることが大事!!）



◎がんの進行度は、ステージⅠが初期の頃で、Ⅱ、Ⅲと進み、ステージⅣが最も進行した状態です。
資料：全がん協加盟施設の生存率協同調査（2004-2007年診断症例）より

8月 身近にできる！健康づくり 関連番組 放送予定

放送局	番組名	放送日時	放送内容
青森放送	大好き、青森県。	8月14日(日) 17:00～17:15	県民だよりあおもり連動企画を15分番組で特集
青森テレビ	みんなの県庁！	8月 6日(土) 16:55～17:00 8月13日(土) 16:55～17:00	健やかカ どんどんスポーツ・みんなで健康推進事業
青森朝日放送	メッセージ	8月 6日(土) 9:30～9:35 8月13日(土) 9:30～9:35 8月20日(土) 9:30～9:35	職場での健康づくり 健康とスポーツ 糖尿病対策