

# 糖尿病予防事業のあり方に関する一考察 ～ママのためのミニドック&プチメンテナンスから～

清水由佳、太田未来子、中村智子（長野市保健所健康課）

キーワード：糖尿病予防、母親、栄養

**要旨：**当市では、従来から糖尿病予防事業として、40代以降のハイリスク群を対象にした健康教室等を開催してきた。また、平成23年度より「新・健康ながの21」新規事業として青年期を対象とした取り組みも開始したところである。40歳代以上へのハイリスクアプローチ（重症化予防）も無論重要であるが、現在の「40歳代以上の約4割がすでに糖尿病有所見者」という状況から、より若い年代への介入も「疾病予防」のために必要であると考えた。そこで今回は「子育て期」の母親（子育てを通じて体・健康に関心が強いと思われる対象）に焦点を絞った事業（血液検査を含む健康教室）を展開した。想像した以上に市民からの反響が大きく、疾病予防に関する可能性も期待された。

## A. 目的

長野市の平成24年度国保特定健診でのHbA1c値を見ると、40～49歳の男性47.8%・女性38.0%がすでに糖尿病及びその予備群（HbA1c 5.2%以上：JDS値）という結果が示されている。当市の最優先課題である「糖尿病対策」をするにあたり、特に「疾病予防」につながる取り組みについて「ママのためのミニドック&プチメンテナンス」の事業展開から考察した。

## B. 方法

### 1. 検討方法

2回シリーズの講座を実施（H25.2.18、H25.3.1）し、参加者の声を記録しまとめる方法でデータ収集。データから今後の糖尿病予防事業を検討した。

### 2. 事業（講座）内容の詳細

#### (1) 講座のねらい；

- ①参加者が自分自身のからだを知ること
- ②自分の生活の振り返りをする
- ③糖尿病予防について学び、理解し、自身及び家族の行動変容につなげられること

⇒ これらを通して将来的に、長野市の「糖尿病及びその予備群」の率を減少させること

#### (2) 対象者；20～40歳代女性で以下①～④のいずれか一つ以上に該当する者（将来のハイリスク群）。

- ①妊娠期健診で尿糖（±）以上が1回でもあった者
- ②糖尿病家族歴がある者
- ③妊娠出産で増加した体重が戻らない者
- ④最近太ってきた者

#### (3) 周知方法；広報掲載、ちらしの配布

#### (4) 参加者数；20名（子連れ参加も可）

#### (5) 内容

1日目（H25.2.18）；ミニドック

- ・問診（家族歴、妊娠期の尿糖の有無等）
- ・血圧測定、身体計測（身長、体重、体脂肪測定）
- ・血液検査（特定健診に準ずる項目）
- ・管理栄養士の助言のもと、生活記録（何時に何をしているかを書く、食事内容も含む）を記入（実際にご飯を盛る、自分が食べている量を展示品から選ぶ等を実施）

#### 2日目（H25.3.1）；栄養講話

- ・食とデータの関連を確認
- ・自分の基礎代謝量、適切なお飯・油の量の確認
- ・ブロック落とし（食品群別に、その人の食事の過不足を見るための資料）確認
- ・インスリンの働き、自分のインスリンの出方の確認（問診項目より読み取り）
- ・嗜好品・果物等に含まれている糖の量確認
- ・野菜を沢山、甘く食べる方法（重ね煮試食）
- ・時間栄養学

(6) 倫理的配慮；参加者に対し、教室内容・検査結果等に関し学会等にて報告する旨説明し、書面で同意を得た。個人が特定されないよう配慮をした。

### 3. 講座の状況・結果

- (1) 期待度；申し込み当日に定員いっぱいになる。最終的に定員20人に対し、応募130人以上という反響の大きさだった。「受けられる機会をもっと増やしてほしい」等の言葉も多く受けた。

#### (2) 参加理由（重複あり）

妊娠中に尿糖（±）以上が出た	9名（45%）
糖尿病家族歴がある	7名（35%）
出産後の体重が戻らない	6名（30%）
最近太ってきた	2名（10%）

(3) 年齢

20 歳代	2 名 (10%)
30 歳代	17 名 (85%)
40 歳以上	1 名 (5%)

・平均年齢は 33 歳 (標準偏差 ±4.34) であった。

(4) 身体計測結果・血液検査結果 (一部抜粋)

BMI

やせ (18.5 未満)	7 名 (35%)
適正 (18.5 以上 24.9 未満)	10 名 (50%)
25 以上	3 名 (15%)

・BMI20 未満 (痩せ傾向) の者が 65% を占めていた。

HbA1c (JDS 値)

5.2% 未満	19 名
5.2% 以上	1 名 (値 5.2)

(5) 摂取基準量 (日本人の食事摂取基準 2010 年版)

に対して摂取過不足があった食品群

※実数 18 名 (2 名は量の未記入があった)

過剰	肉	11 名 (61%)
	砂糖	15 名 (83%)
	油脂	5 名 (28%)
	ごはん・パン・麺	4 名 (22%)
不足	緑黄色野菜	18 名 (100%)
	きのこ類	18 名 (100%)
	淡色野菜	16 名 (89%)
	海藻類	17 名 (94%)

・肉、砂糖の摂取量が基準量をオーバーしている者が多く、食物繊維の不足が顕著であった。つまり、インスリンを使って代謝していく食べ物の摂取が多く、インスリン分泌を節約する食物の摂取が少ないと言える。

(6) 身体活動・運動の実施状況 (実数 20 名中)

1 回 30 分以上の運動を 週 2 回以上、1 年以上実施する者	3 名 (15%)
生活の中で歩行または同等の身体 活動を 1 日 1 時間以上実施する者	7 名 (35%)

(7) 参加者の反応

「こんな風に勉強できる機会を待っていた」「妊娠中に尿糖が出ていると言われ、心配だった。今回検査ができた上に、生活で気をつけることが分かってよかつた」

た」「子どもと一緒に来られたのが魅力だった」等の声が聞かれた。

講座最後に「血液検査の結果は、食べたものや動き方でどんどん変わっていくので今後も是非 (検査を) 受けてください」と伝え、是非受けてほしい」という声が複数あがった。

C. 考察

今回の事業参加者は、平日の 2 回シリーズで「拘束時間が長く」かつ「有料」であったにも関わらず、参加を希望してくれた「比較的健康意識・自己管理意識が高い」若年集団であった。そのためか、血液検査結果で有所見が見られるものは少なかった。

しかし、意識の高い集団であっても、生活習慣そのものは、\*インスリン節約生活には程遠い現状であった。\* [単純糖質摂取が基準量を超え、血糖上昇を抑える食物繊維摂取が少ない。運動量が少ない。] 仮に長野市すべての子育て期の母に対し、同様の検査を行い、生活状況を調べれば、この傾向はさらに顕著になるのではないかと考えられる。

今回実施したような「検査が受けられる」「自分の生活を振り返り、今後気をつけることが分かる」「子どもとともに参加できる」教室は、その反応の大きさから見ると、母たちにとって魅力的なものであると考えられる。今後、参加した母親の生活習慣の改善が定着することにより、その子や家族の「よりよい生活習慣の定着」「糖尿病予防」「早世予防」につながるよう、継続的に子の教室・健診、成人対象の教室等にてフォローしていく必要がある。

D. まとめ

国は健康増進法において「生涯にわたって健康増進に努めること」を国民の責務とし、さらに糖尿病及びその予備群を 25% 減らすという大きな課題を各自治体に与えている。糖尿病予防事業 (重症化予防・疾病予防) は、どこかの年代だけで行えばいいものではない。すべてのライフサイクルを通して事業が継続的に行える方法について、今後も検討、実施し、結果を評価していきたいと考える。

また、今回の事業結果などを受けて、長野市保健所では今年度「30 歳代の血液検査とからだチェック」という事業を秋に開催することになっている。訪問等による重症化予防と、若い年代からの疾病予防事業を両輪に、糖尿病対策を実施していきたい。

【参考文献】

- 1) 「セミナー生活習慣病」 日本医事新報社
- 2) 「周産期の生理学 妊娠に伴う生理的变化」メディカ出版
- 3) 肥満症診断基準 2011 日本肥満学会