

## 久米島勤務を振り返って 生活習慣病予防の 取り組み

内科医 上原 盛幸

久米島町は、糖尿病等の生活習慣病や肥満が蔓延し20年後の日本の人口構成を反映していると言われていました。2017年より3年間、琉球大学、久米島町、久米島病院、各種企業の連携でデジタルデバイス(スマートフォン、アプリ)やAIを活用した生活習慣病の予防・改善に関する取り組みを実施しました。私は、2018年から2年間久米島病院で勤務させて頂きました。

この研究ではヘルスリテラシーの重要性を改めて実感しました。ヘルスリテラシーとは、健康に役立つ情報を自分で選び活用する力のことです。今回参加者の皆様にスマートフォン(アプリ)を貸出し、普段の食事・運動・睡眠等の情報を入力すると各人に適した健康アドバイスがメールで配信されるという仕組みで取り組みを行いました。現時点で

分かっている結果の一つとして、このシステムを積極的に利用された方々(ヘルスリテラシーが高い方々)で体重減量効果や糖尿病データが改善しました。健康への第一歩は正しい情報を知ることですが、

久米島はその情報に触れる機会、それを生かしたいと思える機会がやや少ないように感じます。病院や役場とも協力した環境づくりが重要になってきそうです。

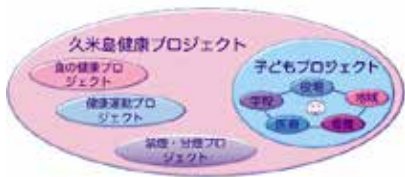
この2年間は皆様の協力に支えられ、久米島の魅力を感じる日々を過ごせました。住民の皆様、病棟スタッフの方々、役場の方々を初めとした全ての方々、本当にありがとうございました。とっくございました。

## 久米島子ども健康プロジェクト

### 小児の糖尿病予備群を減らそう

小児科 渡邊 幸

久米島町では平成22年度より小学校5年生～高校3年生までに生活習慣病健診(血液検査、血圧、腹囲測定など)である「子ども健診」を開始。その後、平成24年より町と学校・医療・地域とで協力して小児生活習慣病対策を行う「久米島子ども健康プロジェクト」を発起し、子ども



の生活習慣病予防のための色々な取り組みを行なっています。

「久米島は小児糖尿病の発症率が全国の30倍!」子ども健診を開始して驚いた事が、毎年5～15%の子どもたちが糖尿病予備群(イン

スリン抵抗性)の異常を認めると言う事です。糖尿病予備群に入るのは肥満の子供が多いですが、そうでない子もいます。運動不足で甘いお菓子やジュースが好きな子に多いようです。

そのような子どもたちには栄養指導や健康指導を行うことで改善が見られることも多く、糖尿病予備群の子どもの人数は年々少しずつ減少してきています。

しかし、残念ながら改善が見られずに中学生や高校生で小児2型糖尿病を発症するケースもあります。これを10万人あたりの発症率に換算すると久米島の小児2型糖尿病発症率は90人/10万人となり、全国の2.5～3人/10万人の発症率と比べると、なんと30倍の発症率になります。

「どうして糖尿病になるの?ならないためにどうしたらいいの?」小児の2型糖尿病の原因は、遺伝(体質)と日々の生活習慣です。運動不足+食べ過ぎにより内臓脂肪が増加する事で、膵臓から出るインスリン

が効きにくくなり(インスリン抵抗性)、そこにインスリン分泌低下も加わって発症します。

子ども健診で空腹時インスリン値が15μg/dl以上である人、首や脇の下、股の近くの皮膚が黒くなる「黒色表皮種」をきたしている人は「インスリン抵抗性が高い」と言え、生活改善が必要です。また、両親や親戚に2型糖尿病の人がいる人は糖尿病になりやすい体質を持っているので、以下の生活習慣に気をつけましょう。

### 生活改善ポイント

ポイントは「3食しっかりと食べる事、夜更かししない事、野菜から食べる事、間食しない事、歩く事」です。現代の子供たちの多くはジュースや甘いお菓子・アイスなどを摂り過ぎて「糖分」を取り過ぎています。その上、「歩かない」「夜更かし」などの生活習慣がインスリン抵抗性増大に拍車をかけます。

「飲み物はお茶。学校は歩いて行く。スマホは21時に切る」今日からできることを始めてみませんか。