

「浦添市3kg減量運動の新世紀へ向けて」



浦添市医師会副会長 久田 友一郎

2000年、日本肥満学会は肥満と肥満症を区別し、疾患としての肥満症対策を推進する重要性を提起する東京宣言を行った。2005年には高リスク肥満症として、日本肥満学会・日本内科学会・その他学会の共同作業により「メタボリックシンドロームの診断基準」が確立された。

2006年、日本肥満学会は「肥満症とメタボリックシンドローム予防の重要性」を喚起し、その対策として、「神戸宣言2006」として「食生活の改善と運動の増加による3kgの減量とウエスト周囲径の3cm短縮を実現するサンサン運動」を提唱した。

医師会の肥満対策活動に大きく左右され、医師会の力量が問われることになった。



左から仲間清太郎先生、久田友一郎先生、下地克佳先生



浦添市10ヶ年戦略記者発表

2004年3月18日、浦添儀間市長は浦添市健康づくり10ヶ年戦略の一つの柱として「3kg減量市民大運動宣言」を行った。嶺井進前会長、山内英樹現会長、仲間清太郎現副会長同席のもと、浦添市医師会は市民総ぐるみの健康づくり運動の推進に対し積極的に協力、支援していくことを表明した。

この減量運動は、全国的にも注目を集め、本土マスコミや米軍の星条旗新聞などにも度々紹介されてきた。3kg減量市民大運動の成否は、

浦添市医師会は、目標達成のために、2004年、2005年、浦添市と共催のパネルディスカッション形式による「浦添市3kg減量市民大運動・病診連携記念講演会」を開催、自治会単位の地域講演会や浦添市医師会方式の「3kg減量ポスター」を作成し、病院・医院などの医療機関・市の公共の場所などに掲示した。浦添市当局は「3kg減量ウォーキング運動」などを展開してきた。しかし、「アウトカム評価の指標」が明確化されていないため、運動の成果の評価が困難なのが実情である。肥満が食習慣と運動に関係していることは周知の事実であり、肥満の有効な治療法を開発すれば、それは「ノーベル賞」に値するといわれている現在、減量運動の成果を得ることは困難なことである。

「長寿県沖縄」「沖縄の食文化は長寿に貢献」しているとして「世界長寿宣言」を行った平成7年、沖縄男性は既に長寿県から転落していた。「飢餓の時代の命綱は飽食の時の毒物」という名言があるが、「現在の沖縄の食文化」が「飽

食の時代の沖縄の長寿復権」に貢献できるでしょうか？

食習慣はその土地の気候・風土・文化の影響を受け、子や孫へと継承、培養されるが故に、食習慣の改善は困難である。沖縄県の昭和47年度の脂質の摂取量は平成10年度の本土の脂質摂取量とほぼ同程度であり、沖縄県の脂質摂取先進県と肥満率全国No1は密接な関連があると容易に理解される。

5年を経過した「健康日本21」の中間報告では、肥満者の人は増え、野菜摂取量は変わらず、運動増加の強力な武器になると思われた「1,000歩」の歩数増加は達成されずにむしろ減少、日常生活での身体活動を増加するための工夫をしている集団が減量に成功しているという。また、糖尿病患者は確実に増加し、透析患者の数も増え、糖尿病医療費も増加している。

健康おきなわ2010は、BMI25以上の肥満率を、現在の成人男性（20～60代）47.4%、成人女性（40～60代）45.2%を、2010年度までにそれぞれ25%まで減少させる数値目標を掲げた。この数値目標の肥満率25%の達成は、現在の肥満者の肥満の程度を分析し、具体的に何kg減量すればこの数値目標が達成できるかという具体的なイメージがなければ容易ではない。

「3kg減量」は単なる数字の語呂あわせでない。肥満治療は現体重の5%減量と定義されおり、3～5kgの減量は体重100kgまでの肥満群が対象となる。

浦添市が提唱している3～5kg減量運動は、肥満率の推移にどのような影響を与えるのか？

沖縄県も含めて、アジア圏ではBMI30以上は1.78～3%前後であり、軽度の肥満群が多数を占める。2004年、成人男性（20～60代）データから3～5kgの減量効果を試算してみた。BMI25以上の肥満率は3kg減量で40.7%から27.5%へ、5kg減量では21%へと改善する。

浦添市医師会は、肥満ないしメタボリック症候群に対して統一した浦添市医師会方式のアウトカム評価可能な減量プログラムを作成し、この減量プログラムに賛同する「医師会会員の3kg減量プログラム」のデータ集積と同時に「自治会」も公募し、地域介入を行うモデル事業を展開し、「3kg減量プログラム」のアウトカム評価を行い、その結果に基づき、より有効な「3kg減量プログラム」作成して、医師会および市民全体へ普及させたいと考えている。

医師会が考えている減量プログラムの骨子は、カロリー方式のミクロの栄養学の知識の普及ではなく、ライフスタイルの是正による食事の無差別摂取から低脂肪食と栄養バランスを意識した食行動への意識改革と沖縄特有の車社会でも実践可能な日常生活での歩数増加などを目指す内容となっている。

禁煙運動が広く国民に定着し、国民の共通の課題として、行政・医療機関・一般市民に理解されるようになるまで、実に30年間の歳月を要しているという。

医師会は「3kg減量新世紀」の始まりとなるように、2006年4月から「3kg減量」に挑戦したい。

原稿募集！	<p>「ロゴマークは語る」コーナー</p> <p>「病・医院のロゴマーク」の原稿を募集しています。</p> <p>どうぞお気軽にご紹介下さい。</p>
--------------	---