



2017年4月

公立久米島病院だより

新任医師紹介 糖尿病代謝内分分泌科 山城 清人

久米島の皆さん、初めまして。2017年4月から公立久米島病院へ赴任しました糖尿病・代謝内分分泌科の山城清人と申します。3月まで琉球大学医学部附属病院第2内科で診療を行っておりました。沖縄本島南城市から妻と子供4人で移住し生活を始めたばかりですが、とても住みやすく良い島だなあと感じているところです。

今回私が久米島に来た理由は2つあります。1つは診療や健康相談などを通して肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症で現在治療中の方の健康寿命をのばすことです。2つ目は生活習慣病の発症予防・早期発見をすることです。すでに島民の皆さん、役場福祉課の協力を得て行っている「久米島子ども健康プロジェクト」(対象小学校5年生〜高校3年生)の結果から、2割の人に肥満、高血圧、脂質異常症があり、その中で2次検診まで受診した5割弱の方が糖尿病予備軍(そのうち糖尿病を発症する人)でした。子どもが生活習慣病であるといつことは、一緒に生活を共

にしているご両親・ご家族の生活習慣が原因である可能性が非常に高くなります。島の未来・沖縄の未来・日本の未来を担う世代の皆さんが心筋梗塞・脳梗塞・脳出血で倒れてしまつてはいけません。未病(まだ病ではない状態)の段階から積極的に食事や運動、睡眠の質を改善させ、肥満、高血圧、糖尿病をはじめとする生活習慣病へ発展しないようにすること、すでに生活習慣病がある方は悪化して心臓、脳腎臓を悪くしないようにすることが非常に重要になります。生活習慣病に対する早期に効率よく介入する研究が全世界的に行われているくらいです。2017年5月から住民健診が予定され、さらに今年から新しい健康プロジェクトも予定しています。何も症状もなく元気に働いている人こそ、受診の必要性が増します。今まで受診したことのない方、以前から受診されている方、ぜひ健診を受けてください。

やっぱり『早寝・早起き・朝ご飯』

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

平成24年に結成された「久米島子ども健康プロジェクト」は今年で6年目を迎えます。長寿から転落した沖縄で、役場・学校・医療・地域で協力して子どもの健康改善に取り組むために本プロジェクトは作られました。

この5年間の肥満出現率の推移を見ると、小学生はやや減少傾向(H24年:12.8%↓平成27年:10.6%)にあるものの、中学生は年々増加傾向(H24年:12.3%↓平成27年:17.0%)です。小学生は家庭の協力が大きく、親子で肥満改善に取り組むことで改善しやすい反面、中学生になるとスマホ利用や甘い食べ物など子どもの意志で出ることが増え、生活習慣が乱れやすいと考えられます。

子ども健診(対象:小学5年〜高校3年生)では、血圧・脂質・尿酸の値に異常を認める児が全体の2〜3割、糖尿病予備群の児が2割程度もみられています。特に肥満がある児はない児に比べて高血圧や糖尿病予備群の異常を2〜3倍も合併しやすいことがわかっており、小児肥満が成人の生活習慣病・動脈硬化性疾患に影響するという報告に反しない結果となっています。

また久米島町では、「小学校1年生から肥満の児が多い(全国の2倍)」、「中高生女子の肥満の割合が高い」という特徴があります。小学校1年生の時点で肥満が多いことから、乳幼児期の高カロリーなお菓子やジュースの取り過ぎ、偏食による野菜摂取不足など食習慣の偏りに注意が必要です。

中高生のアンケート調査では女子は男子よりも就寝時間が遅く、スマホ・ゲームの視聴が長いことがわかっています。また「夜更かし」と「朝食欠食」が肥満や生活習慣病に最も大きく影響するという結果もでており、中学生以降も「早寝&朝食」はとても大切な課題です。中学生になったらなんでも自己責任、と完全に手を離してしまうのではなく、「朝ご飯は作るけど、食べて歩いて学校に行くのは自分の責任。間に合わなくても車では送らない、など」(こまでは親が協力、ここからは自己責任)と線引きをすることが大切かもしれません。

子ども達の毎日の食事や生活習慣が将来の健康な身体を作ります。今年からは「早寝早起き朝ご飯」+「徒歩登校・野菜&魚摂取」をぜひ推進していきたいと思えます。

