

連載 ♪ 第6回



小児科 大谷恭一

## 生活習慣病と大脳(上)

生活習慣病の代表と言える糖尿病について考えます。

発症しないために、積極的に「幸せな人生」を考える視点でのお話しだね。

振り返ると、第二次世界大戦の前後など、食べ物が不十分で、体を使った生活が主体であった頃は、糖尿病は例外的でした。昭和の高度経済成長時代に過食になり、生活環境の変化で運動が減り、糖尿病は国民病の代表になりました。

学校や社会教育では「食育」が話題になったのよね。今日、糖尿病予備軍が増えています。高カロリーのお米食への偏重や、食事の際に手を合わせて「いただきます・ごちそうさま」を言い、家族で会話をしながら食事をする

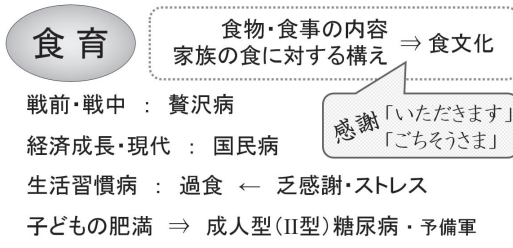
機会が減っています。

糖尿病は、遺伝要因も関係しますが、環境要因が大きいのです。

子どもたちに大人が手本を見せることが大切なのです。

### 糖尿病の発症と文化

(遺伝要因) × (環境要因) × (年月) ⇒ !



「生活習慣病」⇔「大脳のクセ病」

はい。まずは、大人が意識し、感謝表現をして欲しいのです。ご自身の人生の質(QOL)を高めるために、「大脳のクセ病」と言える「生活習慣病」対策の点からもネ。

立体モデル図で考えてみましょう。糖尿病の例ですが、

遺伝要因と環境要因(過食の傾向と運動が少ないこと)があり、年月の時間軸が関係します。

遺伝要因がない場合「ア」は発症しない!

血縁のあるご家族・親族に糖尿病の方がおられる場合は遺伝要因あり「イ・ウ・エ」です。

遺伝要因があっても、環境要因がないと糖尿病にはならない「イ」のネ。

一方、過食や運動が少ないなどの環境要因が加わると、やがて糖尿病として発病「ウ」します。

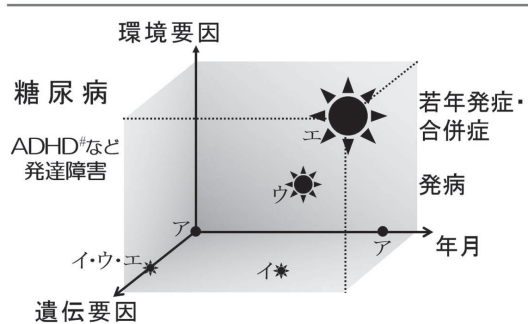
そうか、環境要因の程度が強いと、若い年齢で発症し、合併症が出るなどして、困った人生になる「エ」ということだ!

糖尿病は病状が悪化するまで症状が出ないし、症状が出たら病状が進んでいるのが特徴なので予防が第一だね。

このモデル図は、糖尿病などの生活習慣病や現在問題になっている発達障害にも当

てはまります。遺伝要因が急に強くなることはないので、環境要因が関連します。大脳は環境の影響を受け易いので

(遺伝要因) × (環境要因) × (年月) ⇒ !



図：大谷

#) Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD) : CDC

幸せな人生とするためには、メディアを排し、目・顔を見合わせて「ありがとう・うれしい・ステキだ」の心が通い合う環境・関係性が重要なのです。「今・今からを大切に」と願います。

ご意見・感想をお寄せください。(智頭病院 総務課)

## 看護の心を

## みんなの心に

毎年5月12日は、看護師にとっては、とても大切な日なのよ。杉太くん分かる？

うん。知っている。ナイチンゲールを記念する日だね。

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールは百年以上も前の人ですが、その精神、つまり「ケアの心、助け合いの心」は21世紀の高齢社会を支えるために、とても大切な。看護師だけでなく、福祉職や地域で支えあう人たちにとってもネ。

「看護の日」はこうした心の認知・普及のため、厚生労働省が制定しました。看護の日を含む日曜から土曜までが「看護週間」です。

「看護の心をみんなの心に」を合言葉にし、全国でイベントが開催されています。

智頭病院看護部も毎年「看護フェア」を開催しています。今年も5月12日でした。

手作りのポスターだ！

### 智頭病院看護フェア

- ※日時...5月12日(木)  
午前8時30分～午前11時30分
  - ※会場...智頭病院 そよかせ通り
  - ※内容...
    - \*血圧測定
    - \*身長、体重、BMI測定
    - \*相談コーナー(看護・栄養・薬剤)
    - \*パンフレットコーナー
    - \*聴診器、AED、心臓マッサージ体験
- ♥プレゼントあり!! カットパン、マスク配布

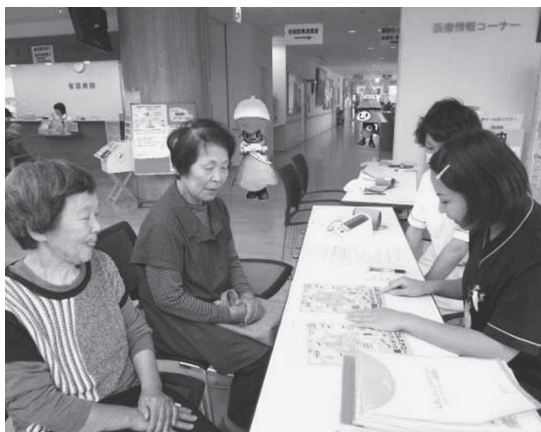


当日の様子を、写真を主体にお届けします。

会場は「そよかせ通り」でいろいろな企画があるよ。



栄養士さんも「看護の心」で栄養指導を担当されました。



健康の確認・相談・栄養指導等を行い、皆様にカットパンとマスクをプレゼントさせていただきました。

参加されたみなさんから感想やご意見をいただきました。

◎健康意識が高まって大変良いことだと思つた。

◎看護師の対応が誰にでも気持ち良く笑顔で接しておられたのが印象的です。

◎普段測らない血圧測定等をしてもらえ毎年看護フェアを楽しみにしている。

告知端末による町内放送の結果、「放送を聞いたので来てみました」の声が聞かれ、91人と多くの方々に参加していただくことができました。

ありがとうございました。