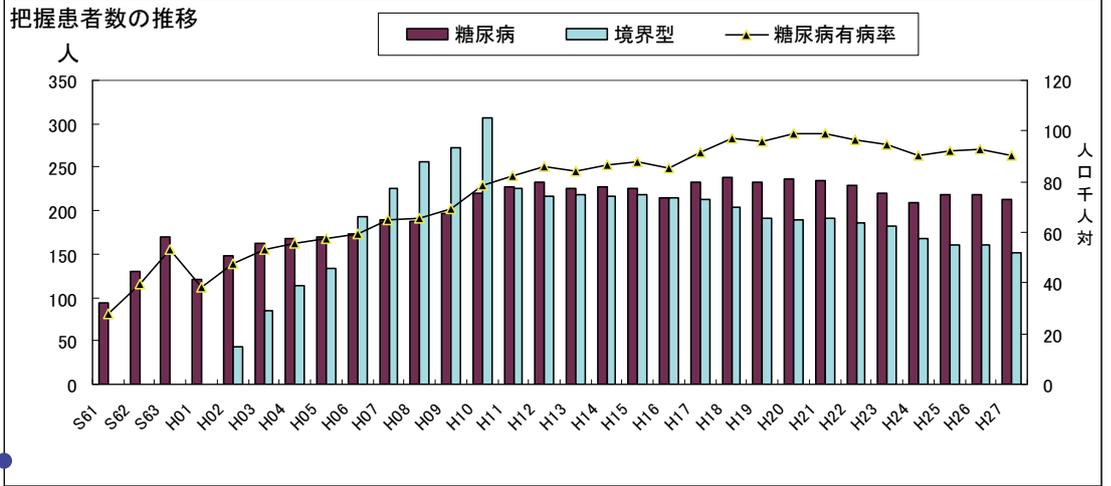


最新の数字で、境界型150名、糖尿病患者21名。境界型とは、まだ糖尿病と診断はできないながらも注意が必要な状態のことで、いわば糖尿病予備軍。このグラフから、患者、境界型ともに増えていないことがわかります。



よる食事指導も一人ひとり丁寧なアドバイスを行うなど、総合的な糖尿病対策が年々充実していきました。

平成11年に始まった診療所の外来相談も現在週3回となり、管理栄養士と、糖尿病療養指導士の資格を有する保健師が対応。診療所と健康福祉課が情報共有するため、の検討会も定期的に開催し、常に連携を取り合っています。

実態を把握してサポートすることで患者を支える仕組みを整え、役場（健康福祉課）と地元診療所、本土の医療機関とが協力することによって、啓発・予防から患者把握、健診、診療、合併症の予防まで、一貫した「糖尿病管理システム」を構築したことが海士町の特徴です。

また、保健師や栄養士と住民との距離が近く、日頃の指導が行き届きやすいことや、住民の熱心さ、病気に対して意識がオープンであることも重要なポイントです。患者以外の人にも糖尿病についての知識が広まり、幅広い予防活動につながっています。

診療所の榎原医師は、海士町の糖尿病対策について、「保健師が住民一人ひとりをきちゃんと把握して

いることがこの島の大きな強みであり、診療所としても助かる。さらに、海がある地域と無い地域の食文化の違いや、漁師など職業によって変わる食事情、それらを全部わかつているので食事指導も的確。保健師は医療と患者をつなぐ重要な存在であり、その人間力も含めて頼りにしています！」と語っています。

### 《30年の取り組みの成果》

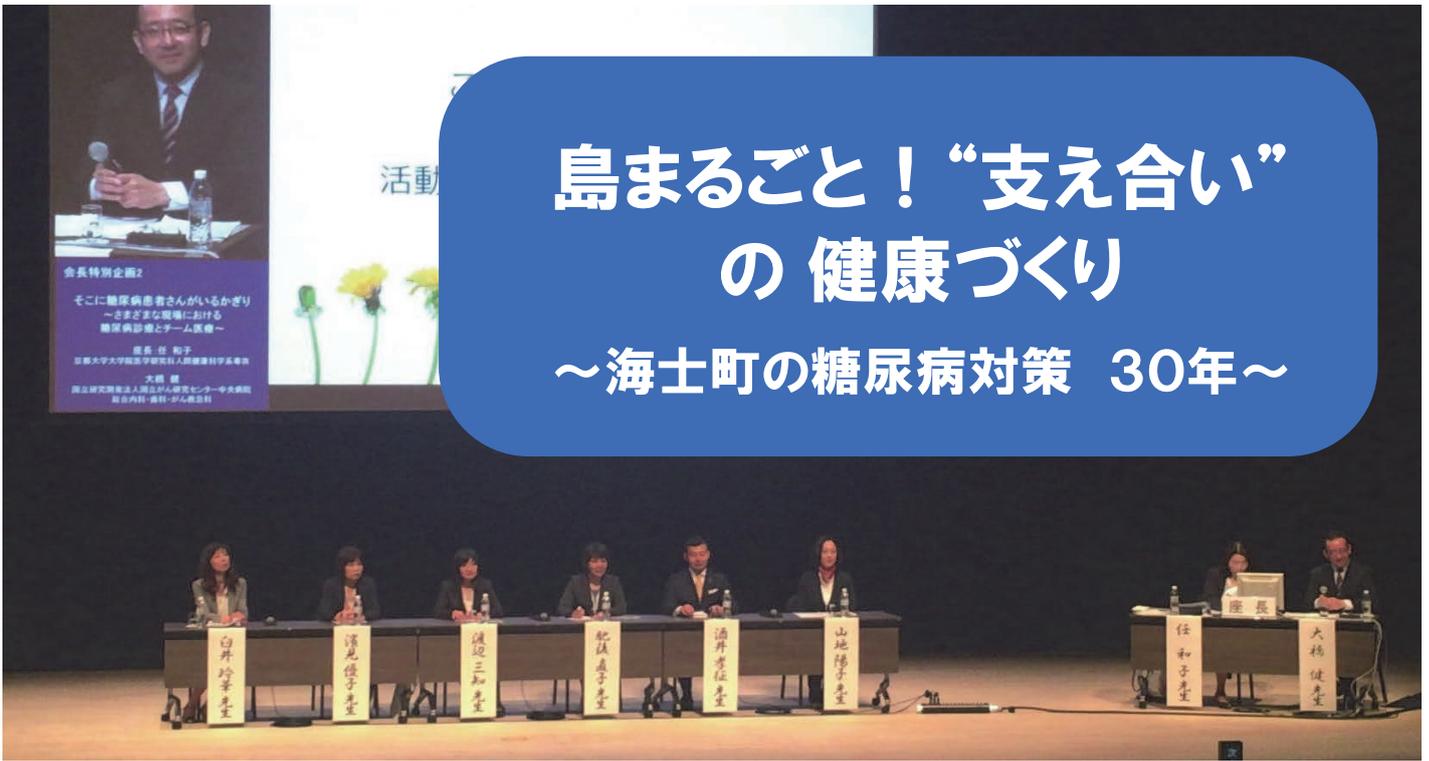
- 糖尿病患者が増えていない（※上のグラフ参照）
- 患者の血糖コントロールを改善できている
- 重度の合併症を予防できている
- 多くの患者が食事と運動のみでコントロールできている
- 糖尿病があっても長生きしている人が多い
- 患者以外の住民にも糖尿病対策の良さが知られるようになった
- 保健と医療の連携が深まった



診療所と健康福祉課の『チーム』。「生活の場である“地域”の中で、糖尿病を予防することや努力している患者さんを支援することが大切」と言う濱見さん（前列中央）。その想いは若いスタッフにも引き継がれています！（写真は、学会発表の予定演習でのひとコマ）

今後の課題としては、従来からの事業の継続に加えて、特定健診等で発見される「予備軍」への動機づけの工夫や、U・Iターン者が増えてきたことによる新規患者の把握と啓発などが挙げられます。

島民は、いわば『運命共同体』。時間をかけて築かれてきた、充実したチーム医療の体制に見守られながら、住民一人ひとりも「自分たちの健康は自分たちで守る！」の意識で予防と自己管理を心がけ、島まるごと元気で長生きを目指しましょう！



# 島まるごと！“支え合い” の健康づくり

## ～海士町の糖尿病対策 30年～

(↑)5月20日、日本糖尿病学会のシンポジウムで発表する濱見さん(左から2番目)

(↓)30年続く糖尿病教室と、糖尿病健診での食事指導の様子



産業や教育の面で注目されることが多い海士町ですが、実はその他にも、30年も前から取り組みを始め、離島としては異例の実績をあげている分野があります。それは「糖尿病対策」。離島のハンディを強みに変えて、小さなコミュニティだからこそできる、組織の壁を越えたチーム医療。人と人との信頼関係をベースとして医療機関と役場、住民が共に歩んできた島ぐるみの健康づくりをご紹介します。

### 学会で事例報告

日本の糖尿病患者数は950万人に達していると言われ(※)、合併症による重度の障がい、高齢者の治療のあり方などが全国的に問題となっています。

そんな中、5月19～21日に京都市内で「第59回日本糖尿病学会年次学術集会」が開催され、役場健康福祉課の保健福祉アドバイザの濱見優子さん(平成26年度まで保健師として役場に勤務)が、海士町の糖尿病対策について事例報告を行いました。これは、海士町での長年にわたる地道な取り組みと着実な成果が評価され、蓄積された

(※)2012年「国民健康・栄養調査」より

ノウハウや知見を広く共有したいという主催者側からのお声掛けによつて参加したもので、「多くの関係機関の方々の協力と、住民の皆さんの努力があつてこそその実績であり、町全体への評価です」(濱見さん)。

海士町の糖尿病対策は、どのような経緯で長く継続されてきたのでしょうか？

### きっかけは糖尿病教室

昭和61(1986)年、「まずは学習しないと予防はできない」という考えから、松江赤十字病院の協力を得て糖尿病教室を開催したことが始まりでした。それをきっかけに糖尿病患者数の実態が徐々に明らかになり、住民の関心度も上昇。糖尿病教室を続ける中で、平成元年に患者会「さわやか友の会」が発足し、食事療法や運動療養に率先して取り組むようになりました。

平成2年度、町の事業として、本格的な糖尿病健診がスタート。糖尿病専門医だけでなく、眼科や脳神経内科(平成3)、歯科(平成10)などの専門家を招いて診察するようになり、栄養士に