

平成22年度 愛媛支部第1回評議会 第2号議案発言要旨

愛媛支部企画総務部の藤江と申します。

私の方から、第2号議案につきましてご説明申し上げます。

まず、第2号議案説明の前に申し上げますが、今後の評議会におきまして、平成22年度における愛媛支部特別事業とパイロット事業について時間をいただき、折々の進捗状況等をご紹介、ご説明いたしたいと考えております。

初回となる本日におきましては、愛媛支部パイロット事業 「協会けんぽの糖尿病CMセミナー」の実施概要と、参加者の日常生活状況把握にあたって活用する健康管理システムについてご説明申し上げます。

お手元の資料をご覧ください。

本日は、愛媛支部パイロット事業について2点資料をご用意させていただきました。

一つ目が「愛媛支部パイロット事業 ～糖尿病罹患者支援事業の実施概要～ 糖尿病CMセミナーパンフレット」、二つ目が「愛媛支部パイロット事業 ～糖尿病罹患者支援事業における健康管理システム～」でございます。最初にご紹介したパンフレットの方からご説明させていただきます。

本年1月に開催した平成21年度第5回愛媛支部評議会でご裁可いただいた糖尿病罹患者支援事業につきましては、平成22年度における本協会本部・愛媛支部が共に実施するパイロット事業、すなわちモデル事業という形で実施してまいります。

本事業を具体的に申し上げますと、糖尿病罹患者に着目した治療に係る側面的サポートでございます。主治医からご紹介等のあった糖尿病罹患者に対して健康指導を行い、その重篤化の防止と、薬だけ頼らない血糖コントロールを身に付けていただくことを通じて、罹患者ご自身の生涯医療費低減に繋げるというものでございます。

また、お手元の資料では触れておりませんが、地域の医師会・医療機関のご理解を前提としておりまして、本事業実施に先立ち、愛媛県及び郡市医師会に事業概要をご説明申し上げ、実施に関し異存はないことを確認するとともに、松山市医師会におかれましては週間FAX情報と称する会員あて広報媒体上において、本事業のご紹介をいただいております。同様に、松山市及び近隣市町に所在する医療機関に対しましても、お手元のパンフレット及び申込書を送付し、罹患者への本事業案内に係るご案内を依頼しているところでございます。

本事業の対象者は、協会けんぽの被保険者・被扶養者であって、パンフレット1枚目中程にもございますとおり、①無理なく参加でき、栄養指導と運動指導で効果が見込める医師が判断された糖尿病患者 ②松山市内で開催される健康指導プログラム講習会に月に一度ご参加いただける方 としております。

本事業は、平成21年度第5回愛媛支部評議会でのご裁可後に、本部との協議を実施し、そののちの一般競争入札によって健康指導部門を担う事業者を選定のうえ、今月19日から第1期セミナーを開催していくこととしております。受講者定員は第1期・第2期ともに15名様でございます、中途からのご参加でもあってもフォローアップできるような取組んでいきたいと考えております。

つづいて、セミナーの実施内容ですけれども、栄養指導部門・運動指導部門から成りまして、栄養指導部門については、初回講習会時のバイキングセミナー・食事傾向を把握するための食事頻度調査・栄養講話・3日間の食事調査により、また、運動部門は、体力チェック・運動講話・DVDを使った運動実技指導を行ってまいります。まずは、集団により全体指導を実施し、参加者個々に時間を取って、各々の状況に応じた個別指導を行ってまいります。

スケジュールにつきましては、第1期を6月から11月、第2期を8月から来年1月としてございまして、月に1度土曜日に松山市内の会場で開講してまいります。このセミナーで体験し学んだことをご自宅で実践していただき、当初提出いただいた血液検査結果・投薬内容と、定期的に提出をお願いしていく検査結果等を定性・定量の両面から分析し、本事業の実施効果を図ってまいります。

つづきまして、資料の3ページ目でございますが、こちらにはセミナーで使用するツールをいくつか掲載しております。

こうしたツールや、4ページ目に掲載しております講師陣と、“難しいことは、易しく！！易しいことは、深く！！深いことは、おもしろく！！”をモットーに、楽しんでいただく面もご用意しながら、治療を側面的にサポートし、重症化を予防する正しい知識を身に付けていただきますとともに、セミナー受講中における中途離脱を防止してまいります。

つづいては、もう一つの資料「糖尿病罹患者支援事業における健康管理システム」についてご説明申し上げます。

こちらは、パソコンや携帯電話による健康管理システムでございまして、セミナー参加者にID/パスワードを払出し、日常生活の状況をご登録いただくことによって、日々の実践結果を把握していくものでございます。

資料1ページ目でございますように、本事業の主体となる愛媛支部や、ご希望によって主治医による情報管理も可能なシステムとなっており、セミナーで体験し学んでいただいた事項を日々実践されているか等につき適切に把握しつつ、罹患者をご紹介いただいた主治医における情報管理にも役立ていただければと考えております。

本事業は、コンセプトとして「主治医から罹患者をご紹介いただく」ということをおいてございまして、患者の日常生活動向を把握・管理するツールとして本システムを医師へご紹介し、主治医の管理下、治療方針のもとで、本事業が糖尿病治療の側面的サポートを行っていくという点を、医師並びに参加者の皆様へお伝えしてまいりたいと考えております。

2ページ目でございますが、ここに本システム概要を簡単に掲載しております。

参加者が日々の体重推移や食事内容、歩数を登録いただくことによって、グラフ化して表示するとともに、栄養・運動のアドバイスを受けることのできるシステムでございます。

この健康コーディネーター『ヘルピーくん』でございますが、お手元の資料では、3ページから6ページにかけて携帯電話からご利用いただく場合をベースに本システムの構成を掲載し、また、7ページにパソコンからご利用いただく場合の画面イメージを掲載しております。

まず、携帯電話からですけれども、基本構成は食事・運動アドバイス部分と、グラフ・タイプ・健康履歴を表示する部分、相談・お問い合わせに対応する部分とになってございます。

アドバイス部分についての詳細は4ページ目に掲載してございまして、健堂づくりに繋がる食事・運動アドバイスが受けられるようになっております。また、それとともに、改善目標(今回の参加者は「体重を減らしたい」ということになってくると思いますが)に沿った最適なレシピを検索したり、運動の時間・強度・頻度が算出できる機能がついております。

★カルボナーネの法則について

主にウォーキングなどの有酸素運動に係る運動強度を図るための方法。

酸素摂取量による方法と心拍数による方法があり、カルボナーネの法則とは、心拍数、なかでも予備心拍数を用いるものである。

☆運動強度とは

運動強度とは、その運動の強さ、体への負担を数値化したもの。最大運動強度の50%~70%が安全に運動を行うための目安となる。一般には、「ウォーキング」は50%、「ジョギング」は40%~70%、「エアロビクス」は50%~70%に設定している(諸説あり)。ちなみに40%~70%の運動強度というのは、感覚的に「楽に続けられる」から「少しきつい」と感じる程度のもの。人とおしゃべりをしながらのジョギングくらいがその運動強度に当たる。

☆酸素摂取量による方法

単位時間当たり体重1kg当たりの酸素摂取量で表現できる。酸素摂取量そのものについては、安静時における酸素摂取量3.5(mL/kg/分)を1METとし、これの2倍を2METs、3倍を3METs...と表わすことが多い。従来から用いられてきた方法は、運動時の酸素摂取量とその人の最大酸素摂取量の比による表現である。最大酸素摂取量が10METsの人の場合、運動時の酸素摂取量が6METsなら運動強度60%、8METsならば運動強度80%である。

☆心拍数による方法

酸素摂取量による強度表現には、カロリー消費量を簡単に計算できるという長所がある。しかし、酸素摂取量は測定するには機材が必要であり、また、実際の運動時には生理的な反応を考慮する必要がある。このため、運動指導の現場では心拍数を用いることが多い。単純に、運動時の心拍数が最大心拍数の何%であるかで表現する方法と、予備心拍数(安静時

心拍数と最大心拍数の差。Heart Rate Reserve(HRR)を用いる方法がある。

この予備心拍数による方法(%HRR)が、この方法はカルボネン法(Karvonen Formula)として知られている。

運動強度＝(心拍数－安静時心拍数)÷(最大心拍数－安静時心拍数)×100

目標心拍数＝運動強度×(最大心拍数－安静時心拍数)＋安静時心拍数

例えば、安静時の心拍数が60、最大心拍数190の人が強度50%の運動をしたい場合、 $0.5 \times (190 - 60) + 60 = 125$ → 心拍数が125になるよう運動すればよい。

なお、いずれの方法においてもその人の最大心拍数を知る必要があるが、最大心拍数の測定は簡単ではないため、通常は年齢から推測する。

推測される最大心拍数＝220－年齢

年齢30歳の場合、推測される最大心拍数は $220 - 30 = 190$ である。

つづいて5ページ目にまいります。

ヘルピーくんのグラフ表示機能を掲載しております。ヘルピーくんに毎日体重等を入力いただくことで、体重・歩数に関する過去の記録を蓄積して、体調管理に繋げていただくことが可能です。

6ページでは、ヘルピーくんのコンテンツの一つである身長、体重、年齢から分けられる動物タイプを掲載しております。

ヘルピーくん利用者の体型を動物タイプに例えて表示するものでございまして、これを一つの励みにお取り組みいただきたいと考えております。

ちなみに私の例で申しますと、身長が179.2センチ、体重が80キロ、したがって肥満度合いを示す指標のBMIは25となりまして、昨年から20キロ減量したにも関わらず、未だに左上の「ゾウ」のままでございます。

理想の「ライオン」にはBMIで22となることが必要でして、その場合の体重は70キロとされております。

なお、企画チーム：沖野リーダーを例にとりますと、中背の人のところの一番上である「笹を持ったパンダ」でございます。

★BMIについて

BMIとは、ボディ・マス・インデックス(Body Mass Index)の略で、肥満度合いを示す指数。

その計算方法は「体重(キログラム)÷身長(メートル。小数点第2位まで)÷身長(センチ。小数点第2位まで)」。

日本肥満学会によると、「22」という値が日本人の標準(この値がであれば標準体重という意味)とされている。

この値が「25」を超えるようだと太り気味、「30」を超えると肥満と判定され、また、「18」未満だと痩せすぎと判定される。

肥満度合いを測る指数として有効なBMIだが、その一方で背の高い方やスポーツマンなどの場合、体脂肪率が基準内でも高い値が出ることもある。

7ページは、パソコンでの画面イメージです。

8ページには、ヘルピーくんの管理画面を掲載しております。この画面で、利用者全体の状況を管理することができ、主治医のご希望に応じて、この管理画面を通じた患者の日常生活把握に繋げていただくことを考えております。

9ページには、ヘルピーくんのコンテンツのひとつ、情報のメール配信機能を掲載しております。

本セミナーの事業者とも入念に調整し、定期的な激励メールを送信することによって、参加者の日常生活における取組意欲・セミナー参加意欲継続を、本機能を活用のうえ喚起してまいりたいと考えております。

なお、10ページから11ページにかけては、ヘルピーくん運用に係る準備手順と、利用までの登録手順を掲載しております。

以上、6月中旬現在における愛媛支部パイロット事業の概要と、本事業で罹患者の日常生活状況管理に使用するシステムの内容等をご説明させていただきました。

今週土曜日からはじまる本事業につきましては、事業化に伴って生じる問題点を浮き彫りにして一つ一つ対処しながら進めてまいりたいと考えております。今後とも評議員各位へ折々の実施状況をご説明してまいりますので、よろしくご意見等をくださるようお願い申し上げます。

また、平成22年度の特別事業であるウォーキング関係は、次回以降の評議会で実施状況をご報告申し上げたいと考えております。こちらにつきましてもパイロット事業と同様によりしくご意見方お願い申し上げます。

以上で私からの説明を終わらせていただきます。

ご静聴ありがとうございました。