

# わたしも 筆

## メタボ？と思ったら 月曜日総合診療外来へ



はじめまして。今年4月に青森の県病に来て（青森県に初めてきました）、先月から鶴田町にお世話になっている小野正人といいます。56歳へび年、魚座、血液型はA型です。兵庫原は甲子園出身で、当然虎キチです。見た目ちょっとメタボっぽいです。血圧、血糖、脂質関係は無

罪で、メタボリックシンドロームではありません。

ちよいメタボっぽい私がここに来た理由は、メタボ撲滅運動を町で展開するためです。

なにせこの町には、わたしが必要とする、一緒になってメタボ撲滅運動に取り組んでくれる人たち（保健師、看護師、栄養士）がたくさんいます。鶴田町なら相思相愛の関係でこの運動がうまくいけると思っただけです。

わたしは卒後25年間、がんの外科の修行をしてきました。6年前母親が寝たきりになり、認知症を併発しつつ、著しく人間としての尊厳を失ったまま川の回りに逝ってしまいました。わたしはこれを契機に、医療活動の場をがんの外科治療ではなく、寝たきりの撲滅運動に変えました。



と 小野正人先生

- ・青森県立中央病院 医療管理監（副部長）
- ・鶴田町立中央病院 外科・総合診療科（メタボリックシンドローム外来）

現在、小野先生は青森県立中央病院に勤務しながら、毎週月曜日に町立中央病院で「メタボリック・シンドローム外来」を開設しています。「メタボ撲滅運動の先駆者」といわれる小野先生が、これまでの取り組みについて紹介してくれました。

5年前に埼玉県小鹿野町という人口1万4000人の町立病院に移り、そこを核として健康増進事業を立ち上げました。対象はメタボリック症候群の人たちです。食事や運動の集団講義と実習、その後の評価や医療的バックアップの目的で定期的

に外来通院（約2か月ごと）をしていただくというやり方です。医療が積極的に減量する人を支えるという取り組みで、名前は「メデイコトリム」と名付けました。トリムは「ヒゲをトリミングする」などという時に使い、整えるという意味で、欧米ではフィットネスと同様の言葉だそうです。メデイカルが頭にくっついて、医療風味を利かせて減量させようという意味になります。

町の全面協力のもと、いろいろな工夫を重ねるうちに評判になり、次のような成果を上げることができました。

た。

5年間で600人以上の参加者があり、そのうち6か月以上継続すると参加者の半数以上、ちよい太め以上の参加者では66%の人が元の体重の5%以上の減量に成功しました。そして減量すれば、結果として服用していた高血圧や糖尿病の薬からの離脱や薬の量が3分の2になりました。メタボ関係の教科書的にはまず体重の5%を目標に、とあります。簡単そうですが一人で行うのは容易ではありません。しかしこのように少しの支えで多くの人が目標をクリアできることが分かりました。

鶴田町のメタボリックシンドローム外来では、町民生活課と一緒に「メタボ」「メタボ？」の方を対象に、運動指導、栄養指導などの集団指導を行っています。

ぜひ、対象の方は取り組んでいただきたいと思います。  
みなさんとメタボのない元気な町にしましょう！

### …お知らせ…

小野正人先生の「元気で長生き講演会」が開催されます!!

◆演題「安楽生老のために」  
「メタボよさゆつならい」  
めざそう元気で長生きの町へ

◆日時 11月27日（金）  
午後1時～3時

◆場所 鶴遊館 ふれあい広場

◆入場無料  
◆問い合わせ先  
町民生活課 国保介護班  
(内線143)