

9 か国の研修員が糖尿病予防の研修に来訪されました！

臨床研究センター予防医学研究室 坂根直樹

予防医学研究室では毎年、JICA の生活習慣病予防対策研修の一環として、糖尿病予防の研修を引き受けている。今年も 6 月 11 日（水曜日）に 9 か国の医師ら（日本でいうと厚生労働省の医系技官にあたる）が来訪された。近年、先進国のみならず、発展途上国においても生活習慣病対策の重要性が増している。この研修は、あいち健康の森健康科学総合センター（センター長；津下一代先生）が中心となり、平成 12 年からのべ 104 名（29 か国）の研修員が日本にそのノウハウを学ぼうと来日している。予防医学研究室では、日本糖尿病予防プログラム（JDPP）や糖尿病予防のための戦略研究（J-DOIT1）をはじめ、さまざまな介入研究を行っている。日本における糖尿病の現状と糖尿病予防対策についてミニレクチャーと食事や運動指導のデモンストレーションを行った（写真）。そして、「糖尿病を予防するための到達目標は何か？」（週に 150 分または 1 日 1 万歩の運動、肥満者は 5% の減量、1 日に 5 皿分の野菜摂取、1 日に 2 ドリンク以下の節酒、など）、「歩数と健康指標との関連は？」、「行動科学を用いた指導法とは？」（刺激統制法、ポーションコントロールなど）、「人工甘味料の功罪は？」などについての質疑応答が活発に行われた。この研修の最後にはジョブレポートが作成され、それぞれの国において生活習慣病対策が実行される予定である。

写真 1



日本版ルシープレートの紹介

写真 2



ウズベキスタン、スリランカ、インド、ソロモン、マレーシア（後列）
ホンジュラス、カンボジア、私、ミクロネシア、フィリピンの研修員（前列）
*カンボジアのコン（Sok Kong）さんはわざわざブルーサークル（国際糖尿病連合が推進する糖尿病との戦いのために団結せよ、キャンペーンのシンボルマーク）の T シャツを着て来訪された。