

糖尿病 電話支援で発症減

京都医療センター「助言が予防意欲高め」

糖尿病になる危険性が高い「予備軍」の人に電話で

予防のアドバイスが続けることで、発症率が4割下がったとする研究成果を、国立病院機構京都医療センター（京都市）などのチームがまとめ、英医学誌に発表した。チームは「適切で親身なアドバイスが、予防への意欲を高めた」と分析している。糖尿病の総医療費は年1兆円を超える中、「自治体などは電話での予防支援を活用すべきだ」として

いる。

糖尿病予備軍は、血糖値が高かったり、肥満だった

りする人で、全国に1100万人いるとされる。予防には運動や、食生活の改善

による減量が重要だ。

同センターの葛谷英嗣名誉院長らのチームは、2007年度から全国にいる予備軍約2600人を対象に、保健師から定期的に電話で予防のアドバイスを受けるグループと、自主的に運動などをするグループに分けて約5年間追跡し

た。

保健師らは最初の1年間、電話を1回あたり15分、20分間かけて、減量が順調でなければ励ましたり、長続きする運動法を一緒に考えたりした。「野菜を1日350g以上食べる」など数値を示して食生活の改善も勧めた。

その結果、1年間に10回電話を受けたグループの糖尿病の発症率は年平均1.6%で、体重は同2%減った。自主グループの発症率は同2.8%、体重は同0.9%減だった。

糖尿病患者の4割は高齢者で、市町村が運営する国民健康保険に加入している

人が多い。インスリンなどによる治療は医療費がかさみ、市町村は「糖尿病予防教室」を開くなどして予防に力を入れている。

葛谷名誉院長は「電話による予防支援で、市町村の負担も大幅に削減できる可能性がある」と話す。