



③とくしまマラソン2016 よーいドン!

7年間の測定者の推移を見てみると、当初は300人未満であった希望者が現在では500〜600人にまで増加し、参加者の血糖測定への関心が高いこと、さらにそれが年々高まっていることが分かります。測定者には糖尿病患者さんも糖尿病ではない方も含まれています。糖尿病患者さんは、安全に走るためにマラソンや途中での飲食物が血糖値へ及ぼす影響を確認する目的で測定する方が多く、糖尿病ではない人は、マラソンが血糖値へ及ぼす影響の他に、マラソンとは関係なく、ご自身が糖尿病になっていないかというこ

とを気にされる方が多くおられます。これは、日ごろ血糖値に対して関心の低い方でも、とくしまマラソンのような大型運動イベントでは体調管理の意識が高まり、さらに血糖測定への関心が高まっているのではと考えられます。糖尿病対策班では、今後も糖尿病への関心を高めていけるように、この運動を継続していきたいと考えています。

血糖測定ステーション設置の効果

たこの案は、徳島県医師会のとくしまマラソン協力事業として取り入れられ、第1回からマラソンコースの3〜4カ所に血糖測定ステーションを設置して活動してきました(写真⑤)。公式のガイドブックにも、設置場所などが記載されています。

また、とくしまマラソンの効果として、この大会の発足とともに徳島県内のマラソンランナーの数は一気に増加しました。練習する人の数も増え、それとともに朝夕、夜に歩く人の数も明らかに増加しました。県の調査でも、全国よりも1000歩少ない平均歩数が、国内平均レベルにまで増加してきていることが分かっています。このことは、徳島県の糖尿病予防にとって大きな長期的効果があると考えています。



④レジェンド・島健二先生、今年も完走。⑤とくしまマラソンでの血糖測定ステーション(ゴール地点)
⑥完走後の笑顔、やっぱり走らなソソソ!

(徳島県医師会糖尿病対策班・天満仁、田中俊夫、野間喜彦)

地域の糖尿病対策レポート PART 6

ユニークな活動をしている地方自治体をご紹介します。

糖尿病克服をマラソンイベントの推進に託した徳島県の試み

ワースト1位からの脱却を目指して

徳島県は、長らく糖尿病死亡率全国1位という状況が続いてきました。そこで、2004年に「糖尿病死亡率全国1位を脱却する」という目標を掲げ、徳島県医師会糖尿病対策班の活動がスタートしました。本対策班には発足当初から、徳島県医師会、徳島県歯科医師会、徳島県栄養士会、徳島県、県内の保険者や保健所、徳島大学、徳島県糖尿病協会、日本糖尿病学会のメンバーが参加。その後、徳島県薬剤師会も加わり、県内の糖尿病対策に関わる事業を統合的に遂行する中心的組織として機能しています。

糖尿病対策班は糖尿病の啓発、予防、早期受診、診療レベル・診療環境の向上、地域連携の医療体制づくり、中断予防、重症化予防などを包括的に行う姿勢で工夫し、活動をしてきました。徳島県医師会糖尿病認定医や徳島県糖尿病療養指導士の教育・認定も担ってい

ます。05年11月には徳島県・徳島県医師会共同で大々的に「糖尿病緊急事態宣言」を行い、徳島県における糖尿病に関する認知度を高めることができました。

徳島県特有の糖尿病対策

このように糖尿病対策を継続する中で、徳島県特有の新しい対策活動ができないかと検討した際に参考にしたのが、02年に徳島大学公開講座としてランニング経験のない一般市民を対象に実施された健康講座の受講者が、05年に参加したベルリンマラソンでの経験でした。まだ東京マラソンもなかった頃のことです。当時、日本では参加者が1万人を超えると大きなレースとされていました。ベルリンマラソンは参加者数4万人、全てのスケールの大きさに圧倒され、日本のレースでは体験できないものも数多くありました。その一つが「糖尿病ステーション」です。およそ18km、28km、36kmの3カ所に黄色いジャケットを着た数

人のスタッフががいるステーションが設置され、血糖値を測定し、必要に応じてエネルギーバーやブドウ糖を渡せるようになっていました(写真①、②)。



①ベルリンマラソンでの糖尿病ステーション(2005年)②ベルリンマラソン糖尿病ステーションで用意されていた、血糖測定と低血糖対策のためのグッズ

続してワースト1位から脱却できました。とくしまマラソンをはじめ、さまざまな対策や予防活動を活性化させ、よりいっそう改善していきたいと考えております。