

press release

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

2017年3月28日
PRESS-17-06

25周年の節目の年を迎える、「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」

糖尿病とともに健康的に生きることを目指す

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社(代表取締役社長:オーレ ムルスコウ ベック、本社:東京都千代田区)は、公益社団法人日本糖尿病協会(以下、日本糖尿病協会)や都道府県糖尿病協会、医療機関などの協力を得て企画・運営する「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が今年、25周年を迎えることをお知らせします。

「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」は、患者さんやご家族などの参加者が糖尿病を学ぶ場および交流の場として、1992年10月11日に都立夢の島公園(東京都江東区)で開催されたのが始まりです。当日はインスリン治療を行っている患者さんなど糖尿病患者さんやご家族、医師、看護師150人が参加しました。今では、全国40カ所以上、参加者数は6,000人を超えるまでの規模となりました。

ウォーキングは、糖尿病治療に欠かせない「運動療法」の中でも最も手軽で効果的とされています。そのウォーキングを楽しみながら、クイズなどを通じて糖尿病の正しい知識を身につけるといのが、「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」の趣旨です。糖尿病専門医から糖尿病やそれに伴う合併症について学ぶことができます。また、日常生活で無理なく実践できる食事や運動についても専門家から学ぶことができます。さらに、継続的に参加することは、ご自身の糖尿病との付き合い方を振り返ることができたり、新たなことを学んだりする機会となります。糖尿病とともに健康的に生きる秘訣を分かち合える機会でもあります。

こうした継続的な取り組みにより昨年、厚生労働省主催の「第5回健康寿命をのぼそう!アワード」厚生労働省健康局長優良賞が、日本糖尿病協会に対し授与されました。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社 代表取締役社長のオーレ ムルスコウ ベックは、これまでを振り返り次のようにコメントしています。「この25年間、糖尿病患者さんの療養支援に献身的にかかわられている各地域の医療従事者の皆さまとともに歩んでこられたことを誇りに思います。今後も、政府の掲げる『健康寿命の延伸』に向けて日本糖尿病協会とより密接に連携し、患者さんのために全国で糖尿病ウォークラリーを継続していきたいと思います。患者さんやご家族など参加者に楽しんでいただけるよう、医療従事者の皆さまや各自治体とも協力して新しいことも導入しながら継続させていきたいと思います。今年はまだ多くの方々に参加していただけることを願っております」

今年も4月から全国各地で、「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が開催されます。今年スケジュールや問い合わせ先についての情報は決まり次第、ノボ ノルディスク ファーマの患者さんやご家族向けウェブサイト「糖尿病サイト」(www.club-dm.jp)に掲載予定です。

参考資料

糖尿病ウォークラリーとは

参加者はそれぞれ 4~6 人のグループに分かれ、コマ図(記号化した地図)や地図を頼りに 3~5km コースのチェックポイントをめぐります。チェックポイントでは、糖尿病に関するクイズや様々なゲームに挑戦します。さらに、糖尿病専門医による青空勉強会も開催されます。

糖尿病とは

インスリンは、すい臓の β 細胞でつくられるホルモンで、その働きは血液中のブドウ糖(グルコース)を細胞に取り込み、エネルギー源として使えるようにすることです。インスリン分泌が不足したり、効きが悪くなったりすると、利用されないブドウ糖が血液中にたまり、血糖値が通常範囲を超えて上昇してしまいます。この状態が続くことを糖尿病といいます。血糖の高い状態が長く続くと血管や神経が次第に傷み、網膜症、腎症、神経障害など糖尿病に特有な合併症が生じたり、動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患を発症したりすることがあります。ほとんどの糖尿病の方には自覚症状がありません。症状がある時にはとても血糖が高い、あるいは既に糖尿病が進行していて合併症が出ている可能性があることを意味しています。

1 型糖尿病と 2 型糖尿病

糖尿病には、1 型、2 型と呼ばれるタイプがあります(その他にもあります)。1 型糖尿病は、主に自己免疫反応によって、すい臓の β 細胞が破壊されインスリンが分泌されなくなることで発症します。免疫反応とは、体外からの異物に対する反応ですが、自己免疫反応は自分の体に炎症、破壊を引き起こす病的な反応です。1 型糖尿病の治療には、健康的な食事、定期的な運動とあわせ、毎日のインスリン投与が欠かせません。日本では 2 型糖尿病が圧倒的に多く、糖尿病全体の 90~95% を占めます。2 型糖尿病は、遺伝的素因と環境要因が重なり合って、インスリン分泌の低下やインスリンの効きが悪くなることで発症します。環境要因は、過食(特に高脂肪食)や運動不足などの生活習慣や肥満や加齢などです。2 型糖尿病は食事療法と運動療法を基本にし、場合によっては薬物療法を行います。

日本での糖尿病患者数の現状

日本での糖尿病患者数は、厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人は、平成 24 年(2012 年)の調査で約 950 万人、糖尿病の可能性を否定できない人は約 1,100 万人と推計され、糖尿病患者と予備群を合わせて、約 2,050 万人にのぼります。

糖尿病についての詳しい情報は www.club-dm.jp をご覧ください。

公益社団法人 日本糖尿病協会について

日本糖尿病協会は、糖尿病に関する正しい知識の普及啓発、患者およびその家族への療養指導、国民の糖尿病予防、健康増進への調査研究を行うことを目的に、1961 年(昭和 36 年)に結成されました。現在の会員数は、110,000 人。糖尿病患者とその家族、医師、看護師・栄養士・糖尿病療養指導士などの医療スタッフおよび糖尿病に関心のある一般市民で構成されています。47 都道府県支部の下に約 1,600 の糖尿病「友の会」を置き、患者間の交流や、地域社会への糖尿病啓発活動を通じて、日本の糖尿病の抑制を目指しています。

1987 年(昭和 62 年)に社団法人となり、2005 年(平成 17 年)に特定公益増進法人、2013 年 4 月(平成 25 年)からは公益社団法人になりました。

(HP: www.nittokyo.or.jp / facebook: <https://www.facebook.com/nittokyo/>)