

プレスリリース

2018年2月8日

報道関係各位

日本交通株式会社
日本イーライリリー株式会社

日本交通／日本イーライリリー タクシー乗務員向け「ライフスタイルに合わせた糖尿病の治療と対策」 共同プロジェクトを開始

『自分にぴったりの治療』をみつめ直すコツを、治療・食事・運動それぞれの専門家が提案

日本交通株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:知識賢治、以下「日本交通」)と日本イーライリリー株式会社(兵庫県神戸市、代表執行役社長:パトリック・ジョンソン、以下「日本イーライリリー」)は、日本交通・赤羽営業所に所属する糖尿病患者または糖尿病予備群を含む、血糖値が気になるタクシー乗務員 28 名を対象に、「自分のライフスタイルに合わせた糖尿病の治療と対策」の提案と管理を行うプロジェクトを開始しました。

本プロジェクトの初めに、2018年1月23日、日本交通・赤羽営業所にて、同営業所に所属する糖尿病患者または糖尿病予備群を含む、血糖値が気になるタクシー乗務員 28 名を対象に、糖尿病治療、食事、運動についてそれぞれの分野の専門家 3 名をお招きして「ライフスタイルに合わせた糖尿病の治療と対策」と題したセミナーを実施しました。受講者は糖尿病について、自分にぴったりの治療の重要性やコツについて学びました。今後は、受講したタクシー乗務員がセミナーで提案された内容を参考に、自身のライフスタイルに合わせた糖尿病対策を実践し、2カ月後に各自の行動・意識変化などを検証します。

糖尿病の治療・食事・運動といった 3 つのテーマについて実施されたセミナーでは、初めに、日本における糖尿病の患者心理研究の第一人者である奈良県立医科大学 糖尿病学講座 教授 石井均先生より、糖尿病と合併症、自分のライフスタイルに合った治療の重要性について「糖尿病『あなたにぴったりの治療』を見つけましょう」と題したご講演があり、タクシー乗務員の生活スタイルに合った治療についてご説明されました。

次に、糖尿病の行動変容理論をベースに 1 万 8 千人以上の栄養相談を受けた実績を持つ管理栄養士の浅野まみこ氏からのご講演では、タクシー乗務員が日ごろ摂取しやすい食事メニューから、血糖値を意識した外食時の食事の取り方や選び方、気をつけるべき点について具体例を用いて提案されました。

最後に、数多くのトップアスリートをはじめ、中高生から高齢者、運動習慣がない一般の方々向けの講座開催の実績など幅広い層のトレーニング指導に携わるフィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一氏が、今回オリジナルに開発されたタクシー乗務員向けの、業務の休憩時間中にできるエクササイズを紹介し、受講者と共に会場で実践しながら提案されました。



左から石井均先生、浅野まみこ氏、中野ジェームズ修一氏



受講者 エクササイズ実践の様子

《参加者の声》

- 「糖尿病で通院しているが、今日は知らなかった話がたくさんあった。薬の量を増やしましょうと主治医に言われていたが、知識もなかったので、さっそく主治医の先生に相談してみようと思う。」(69歳・男性)
- 「まだ糖尿病ではないが、今回の話を聞いて(石井先生の)『糖尿病になったら治るのはとても難しい』という話はインパクトがあった。なので血糖値が高くならないように、今日聞いた話をもとにより一層食事と運動をきちんと実践していかないといけないと感じた。」(62歳・男性)
- 「(血糖値は高いが)今まで一切考えていなかったで、自分の健康を考えるいい機会になった。糖尿病の合併症が怖い。極力提案された食事や運動をして、健康診断の数値を見て必要となれば医師に行ったりしたい。」(52歳・男性)

《プロジェクトの実施背景》

2015年から経済産業省では、従業員の健康管理について経営的な視点で考えて戦略的に実施している企業を「健康経営銘柄」として選定・公表しており、2016年には厚生労働省から「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」が発表されるなど、従業員の健康に対する企業の取組みが近年注目されています。中でも生活習慣病の1つである糖尿病は、患者数が年々増え続け、2017年には1,000万人を突破し、さらに予備群を含めると約2,000万人^{※2}に上るといわれています。一方多様なライフスタイルの中生活する現代の糖尿病患者さんにおいて、一人ひとりのライフスタイルに合わせた治療環境づくりが必要とされています。

また、タクシー乗務員の平均年齢は年々高齢化^{※1}しており、運転に影響を及ぼす健康リスクを未然に防いで、安全安心なタクシーサービスを提供するために、タクシー乗務員の健康管理の重要性はより一層高まってきています。タクシー乗務員は、シフト制で全従業員が同じような勤務体系ではなく、また食事のタイミングや生活スタイルが個々のスケジュールによって様々です。

そこで今回、社員の健康増進に力を入れているタクシー会社の日本交通と、糖尿病と日々闘う患者さんに寄り添い、糖尿病治療におけるベストパートナーを目指す製薬会社の日本イーライリリーが協力し、社員の健康づくりと、ライフスタイルに合わせた糖尿病治療の啓発に貢献したいと考え、本プロジェクトを行うことになりました。

(※1)厚生労働省:平成28年賃金構造基本統計調査(平成29年2月22日発表)

(※2)厚生労働省:平成28年国民健康・栄養調査(平成29年9月21日発表)

《ライフスタイルに合わせた糖尿病の治療と対策》セミナーの内容》

① 糖尿病と治療について:「糖尿病『あなたにぴったりの治療』を見つけましょう」 奈良県立医科大学 糖尿病学講座 教授 石井均先生



日本における糖尿病の患者心理研究の第一人者である奈良県立医科大学 糖尿病学講座 教授 石井均先生から、糖尿病と合併症、様々な治療法と、治療をする上で覚えておいて欲しいポイントについてご説明をいただきました。

講義の中で石井先生は、「糖尿病について理解し、自分のライフスタイルに合った治療を医師としっかり相談をして『自分にぴったりの治療』を見つけることが大切である」と語りました。(詳細は以下)

◆「ちょっとだけ糖尿病」という状態は無い。まずは自分の病状を確認することが大切

講義の冒頭、参加したタクシー乗務員の方に「ご自身は糖尿病ですか？」と問いかけた石井先生。「症状はないけれど、血糖値が高いと言われている状態です」と話す乗務員の回答を受け、糖尿病とはどのような状態を指すのか分かりやすく解説された上で、「『自分はちょっと血糖値が高いだけ』と思っている患者さんがよくいらっしゃいますが、糖尿病かどうかは数値ではっきりと出ます。まずは自分が『糖尿病』なのか『糖尿病予備群』なのかきちんと確認することが大切です」と、自分の病状把握からスタートして欲しいと語りました。

◆糖尿病は症状が無い。だからこそ継続した治療が必要

糖尿病の合併症について説明された上で、石井先生は次のようにお話されました。

「多くの人はなぜ病院に行って治療しようと思うのか、それは症状があるからです。何も感じなければ普通はわざわざ病院に行こうとは思わない。けれども糖尿病は何も症状を感じない。だからこそ、糖尿病の治療については勉強をしないとイケないのです。血糖値が高いのを放っておくと、腎臓や目や神経に症状が現れます。その他にも心筋梗塞や脳梗塞や足の血管が細くなりしびれなどの合併症状がでてきます。血糖値が高くなると合併症になる割合が増えていきますの

で、血糖値が良くなったらもう治ったのだ、という気になって中断せずに、一旦糖尿病と診断されたらずっと継続して治療をして欲しいです。」

◆自分の生活実態に合わせた治療ができるかが糖尿病治療のポイント

次に、血糖値の上昇と合併症リスクの関係性について説明し、血糖値を意識する際になぜ食事や運動が大切なのか解説されました。合わせて、現在は病態に合わせて様々な糖尿病治療薬があるとお話され、そこで大切なこととして以下のポイントを述べられました。

<薬物療法のポイント>

- ・ 様々な糖尿病治療薬があり、効き方がそれぞれ異なることを理解する
- ・ 効能だけではなく副作用の話をよく聞き、特に低血糖が起こらないか確認する
- ・ 薬の効果を書いた紙をもらい、何かあった時に誰でも確認がとれるようにする
- ・ 最近の糖尿病治療薬の服用回数は様々である(1日3回や1日1回、週1回など)
- ・ どのような治療がいいのか、先生に自分の希望を伝える

「どんなに良い治療法であっても、自分の生活に合っていないと結局は上手く服薬できなくなってしまいます。糖尿病というのは診断され、薬をもらって終わりではありません。自分にぴったりの治療を医師に相談してください、ということをご皆さんにお伝えしたいです。」と締めくりました。

② 血糖値を意識した食事を考える:「毎日簡単!無理せずできる外食術」 管理栄養士 浅野まみこ氏

糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を受けた実績を持つ管理栄養士の浅野まみこ氏より、業務中どうしても外食が多くなるタクシー乗務員の皆さんがよく摂取する食事の中から、血糖値を意識したメニューの選び方や食べ方について具体例を紹介されました。



◆大切なのは「食選力」

糖尿病だから「食事に気をつけなさい」といわれると、「食べちゃいけない」「我慢しないと」と思いがちですが、「自分に合った食事を選ぶ」という意識を持ち、その力(=食選力)をつけることが大切です。

◆外食での食選力5カ条

- ① 炭水化物ダブルはやめる
- ② 食事時間にリズムをつける
- ③ 食事の最初に野菜を食べる
- ④ 加工の少ない食材を選ぶ
- ⑤ 間食は足りない栄養素を補給する時間

<うどん屋、蕎麦屋、ラーメン屋>編

- ・ トッピングをする(わかめ、ネギ、卵、肉、野菜)
- ・ つゆと麺は控えめの意識を
- ・ かやくご飯、おいなりさんのトッピングはパス
- ・ 蕎麦はすすらず、噛む

<コンビニ>編

- ・ 飲み物→おかず→主食、の順で店内を回る
- ・ 弁当ではなく、自分で定食を作る
- ・ 間食はナッツ・チーズ
- ・ 野菜を1品選ぶ

<牛丼屋>編

- ・ 牛丼より、牛皿定食
- ・ 野菜、とろろ、キムチ、ナムルなど食感変化、味変化をちよい足し
- ・ 小盛を選ぶ

<ファミレス>編

- ・ 加工が少ないメニューを意識
- ・ 野菜を1品選んで自分定食に
- ・ 衣のついていない定食を選択

③ 血糖値の低下を意識したオリジナルエクササイズ フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一氏

青山学院大学の駅伝チームや卓球の福原愛選手などのトップアスリートをはじめ、中高生から高齢者にいたるまでの幅広いトレーニング指導に携わるフィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一氏が、今回タクシー乗務員向けに運転の休憩中^(※)にできるオリジナルのエクササイズを開発、受講者と共に会場で実践しながら提案されました。

(※)道路わきなど交通の妨げや交通事故を招く可能性がある場所は避け、安全な場所で実施してください。

<運動のポイント>

- ・ 多数の大筋群を同時に動かすことができる
- ・ 短時間でより多くの糖を使うことができる
- ・ 畳半畳分のスペースがあれば十分
- ・ その場から動かないのでどこでもできる
- ・ 筋力アップも期待できる
- ・ キビキビ歩きレベルまで息を上げることができる

<構成>①～⑨(各 10 回)を番号順に 2 セット実施



①、⑤両脚リズムカルスクワット



足は肩幅よりやや広めに開きます。つま先を少し、外側に向けましょう。そのままの状態でおしりを後ろに突き出すようなイメージで縮みこみ、立ち上がります。これを、リズムカルに繰り返しましょう。

重心は常にかかとにおきましょう。体を前に倒さないように、体をしっかり起こして、手でしっかり安定をさせて動かします。

②、⑥前後リズムカルスクワット

(②右脚前/⑥左脚前)

両足を前後に開きます。そのままの状態、体を沈みこみバランスを保ちながら、伸び上がります。リズムカルに繰り返しましょう。

右足と左足、均等に体重を乗せてあげると、強度を下げるができます。強度を上げたい方は体重を少し前に乗せて、行くと強度がしっかり上がって行きます。両手でしっかりバランスをとりながら行いましょう。



③、⑦リズムカルニーアップ

(③右脚前・左膝アップ/⑦左脚前・右膝アップ)



後ろの足を少し大きく後ろに下げます。そのまま上まで引き上げていきましょう。また下ろします。リズムカルに上げ下げを繰り返します。90度よりも上に持ち上げることを目標にしましょう。両手でしっかりバランスを取りながら行います

④、⑧スプリット&ニーアップ

(④右脚前・左膝アップ/ ⑧左脚前・右膝アップ)

先ほどの前後のリズムカルスクワットと、ニーアップの動作を組み合わせたものです。下に下がって、伸び上がる時にひざを持ち上げます。下がってひざを持ち上げます。この動作をリズムカルに繰り返します。体がより不安定になりますので、しっかり両手でバランスを取りながら行いましょう。

⑨交互スクワット&ニーアップ

両手を離しバランスをとりながら行いましょう。スクワットをして、立ち上がる時に片足を持ち上げてひざをタッチします。縮みこんでタッチ。交互にリズムカルに繰り返しましょう。バランスを取りながら行うことによって、脳への刺激もしっかり与えることができます。どうしても不安定で怖い方は、掴まっただいただいても結構です。リズムカルに繰り返しましょう。

日本交通とは

創業 90 年(1928 年創業)、売上高で日本最大のハイヤー・タクシー会社です。全国約 6,000 台のタクシー(フランチャイズを含む)と約 1,200 台のハイヤー・運行管理請負車両、約 9,000 名の乗務員が、各地の公共交通を支えています。2001 年よりビジネスクラス・タクシー“黒タク”を導入、都内各所に専用乗り場を開設し「拾うではなく、選ばれるタクシー」として、顧客満足を追求しています。さらに日本初となるスマートフォン配車アプリや、都内初となる妊婦送迎の「陣痛タクシー」、キッズ・観光・サポートの専門分野に特化した「エキスパート・ドライバー・サービス」など業界にイノベーションを起こしています。

日本イーライリリーとは

日本イーライリリー株式会社は、米国イーライリリー・アンド・カンパニーの日本法人です。人々がより長く、より健康で、充実した生活を実現できるよう、革新的な医薬品の開発・製造・輸入・販売を通じ、がん、糖尿病、筋骨格系疾患、中枢神経系疾患、自己免疫疾患、成長障害、疼痛、などの領域で日本の医療に貢献しています。

詳細はウェブサイトをご覧ください。 <http://www.lilly.co.jp>