



大阪+知的障害+地域+おもろい=創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 3995号 2017.11.4 発行

スマイルカット普及を 発達障害児の散髪支援

大阪日日新聞 2017年11月3日

過去の苦い経験やじっと座ってられないなどで、理・美容室に行けない発達障害の子どもをサポートし、ヘアカットへ導く「スマイルカット」を大阪市内で実践する美容師の男性がいる。子どもに寄り添い「その子のペースに合わせる」。苦手を克服し、楽しそうな様子に周囲は目を細める。

奥山さんにうれしそうに髪を切ってもらう男児＝大阪市東成区
の美容室レモネード



髪を切る工程を描いたイラストカードや散髪が楽しくなる絵本を手にする奥山さん

JR森ノ宮駅近くの美容室「レモネード」（同市東成区中道1丁目）の代表、奥山拓弥さん（36）の所に6歳の男児が訪れた。席に座ると嫌がる素振りもなく、カットに素直に身を委ねていた。



男児は、別の店で抑えつけられて散髪した以前の経験、ハサミ、バリカンの音が苦手で散髪が嫌いになっていたという。

奥山さんの美容室に通うようになって丸2年。10回通ってようやく髪を切り、今では全く抵抗ない。

「自宅で切っていた時は途方に暮れていた」という、男児の母（39）は「信頼関係ができていないと切れないことを、私も学んだ。難しいことだと思うが、一人一人の子どもをちゃんと見てくれる」と感心する。

■ペースに合わせ

スマイルカットは、美容師が中心となったNPO法人「そらいろプロジェクト京都」の赤松隆滋理事長が始めた活動で、全国に広がっている。発達障害児の家族には散髪で悩んでいる人は多い。

まずは子どもと仲良くなり、慣れた環境で家庭に訪問してカットすることもある。それぞれのペースに合わせて進め、営業中の店でカットができるようになれば卒業だ。

特別な技術が必要ではなく、本人が納得するようカットの工程をイラストカードで説明したり、カットが楽しくなる絵本「ピースマンのチョコチョコキなんてこわくない！」（久美、1296円）などで理解してもらう。

切る気満々で店に来たのはいいが、始めると不安になって帰ってしまうパターンもあつたり、再び30分後に戻って来ることもあつた。子どもの行動にはそれぞれ理由があり、「相手の思いをくみとる。無理に切っても余計に嫌がるだけ」と奥山さんは語る。

■協力者募る

奥山さんにとってスマイルカットは「特別なことをしている、つもりはない」。相手を知り、嫌がることをしない。障害のあるなしに関わらず、「かっこよく、かわいくなってもらう。喜んでもらうのが美容室」と考えているからだ。

「きょうはここまで」「時計の針がここにくるまで座っておいて」と声を掛ける奥山さん。「子どもたちは嫌がりつつも行動できないだけで心に秘めている」と感じる。少しずつの「スモールステップ」を大切にしている。

ただ、大阪では受け入れる美容室がまだ少ないのが現状だ。奥山さんも美容室を一人で切り盛りしており、時間が取れず申し込みを断るケースもある。

「もっと受け入れるところが増えてほしい」とさらなる普及を願い、協力してくれる美容師を募っている。

◇問い合わせは電話06（6976）0888、レモネード。

子どものカネを収奪する「経済的虐待」の真実 今 一生：フリーライター・編集者



虐待された当事者が手紙に書き記したこと
東洋経済 2017年11月02日
母親の「貯金は私が」という言葉を信じていました
(写真：NOBU / PIXTA)

厚生労働省は、高齢者虐待には認めている「経済的虐待」を、子ども虐待には認めていない。しかし、現実には子どものカネを勝手に奪う親もいれば、子ども手当をパチンコに使う親もいる。ほかにも、まだ厚生労働省が認めていない虐待のタイプは山ほどある。

もっとも、いじめがそうであるように、子ども虐待も「何が虐待か」を判断する権利は被害者の子ども自身にあるはずだ。そのように、虐待される側の「子ども目線」を獲得しなければ、有効な虐待防止策は作れないだろう。そもそも子どもたちは、義務教育課程ですら「虐待とは何か」を教えられないままだし、虐待されても親を訴えることが事実上できない。一方的に強者から支配され、文句1つ言えない無力な存在を、世界では「奴隷」と呼ぶ。

『日本一醜い親への手紙 そんな親なら捨てちゃえば?』(dZERO刊)に収録された100通の手紙から3日連続で1通ずつ紹介する本企画の最終回は、中国地方に住んでいる34歳の女性の書いた「親への手紙」だ。

子どもの自立を妨害する「経済的虐待」

母へ。受験の申し込み段階で、「女を大学にやっけて遊ばせる無駄金はありません」とあなたに言われ、土下座しても志望校を受験させてもらえなかった。高3の秋から就活をしてもまともな会社が残ってるはずもなく、就職浪人をする事になった私に「なぜ今まで何もしてなかった。どうしようもないクズだ」。

私は、在学中から受験費用を貯めようとしていました。交通費だってバカにならない。けど、バイトをしようとする「門限があるから許さない。こづかいは十分あげてるからやりくりしろ。ひまがあるなら家業を手伝え」と止めましたね。

体力がなくて、山から山へのアップダウンが激しい片道1時間の自転車通学は無理なのに、定期代もくれません。友人は全員バス・電車通学だったのに。おこづかいはすべて交通費に消え、ほしいものも買えず、受験費用が捻出できるわけもない。安く都合よく使える労働力がほしかったんですよね?

毎月クレジットカードのキャッシングを使って売上が入るまで先延ばしし、入れば借金を返済して豪遊するという自転車操業。私は継ぎたくありません。一回未払いが生じればすぐに倒産してしまう状態だと、高校生でもわかります。

旅行に行ったり、毛皮のコートや宝石を買うお金はあるのに、子どもの学費は積み立てていない。家業を手伝って渡されるお給料は、毎月たった3万円。

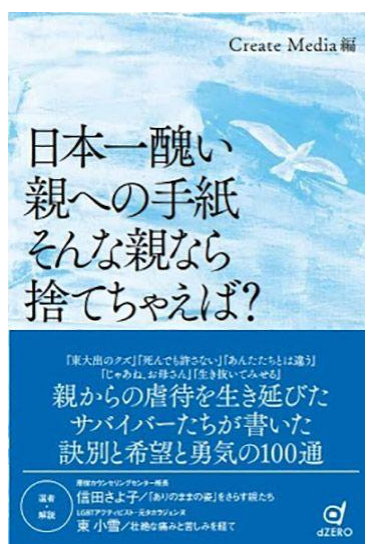
「貯金は私が」という言葉を信じていましたが、ありませんでした。私が事故をしたことでおりた高額な保険金も、「貸して」と頼まれ、貸しました。あれから10年以上、1円も返してもらっていません。

私の奨学金をくり上げ返済用に貯めていたのも貸して、「責任持って返す」と約束していたのに返済せず、無断で滞納。あなたのせいで私の信用まで損なわれました。

しつけを超えていた

小学生の頃から、私はあなたのことが嫌いだった。「手が内出血して痛いから」という理由で布団たたきや竹刀が折れても私たちをぶって、裂けた竹が刺さることもありましたね。火のついたタバコを近づけられたことも。機嫌を損ねたら山中に子どもを置き去りにしたあなた。いつ置き去りにされるかわからず、外出先では常に顔色をうかがっていました。

しつけと称して裸の幼児を家の外にしめ出したあなた。裸だと恥ずかしくて、お隣さんへ助けを求められません。おねしょした兄弟の性器を「悪いちゃんならいらぬね、切ろうか」とハサミを添えたあなた。食事中に急にキレては、お箸を投げつけた。目に当たれば、失明してましたよ。石油ストーブが飛んで窓が割れたことも。私はちょっと叱られただけでも体が硬直する人になりました。



『日本一醜い親への手紙 そんな親なら捨てちゃえば?』

父にかまってもらうために、私の目の前で農薬を飲み、救急と父に電話をさせたあなた。農薬と、睡眠薬と、農薬。年1回のペースで3回ありましたね。

離婚もせず、浮気相手を私たちに会わせたあなた。だから離婚の際に、迷わず父を選んだんですよ。それすら阻止しましたね。

あなたは「反抗したから許さない」と、自分の頭をかばうことも、痛みを減らすために体を丸めたり、受け身を取ることも許さず、私は三時間以上も正座させられて、夏でも水分を

取ることも許されず、延々と打たれ、説教されました。

私も大人になり、安定した職から自営業になりました。結婚し、子どもも生まれましたが、「夫は私がタバコの煙を吸わないで済むよう配慮してくれる」と言ったら、「あなたは気にしすぎ」と私の目の前で断りなくタバコを吸いましたね。

あなたの「家族のため」は全部、「お母さんのため」でした。

「お母さんが私たちにしたことは、しつけを超えていたと思う」

「昔はどこの家でも、それが当たり前。まさか虐待とでもいいたいのか」

いつかわかってもらえるかもしれないという期待は、つぶされました。私を苦しみから助けてくれたのは、カウンセラーや友人です。恨みで鬼のような顔をする私を家族に見せたくないし、もうあなたから搾取される人生はまっぴら。私はあなたと真逆の考え方で、幸せに生きます。

この国では子どもの人権は大事にされない

このような「子ども虐待」の被害者の声を、僕ら日本人は日常的に聞くことがない。日本社会では「何をされても、親だろ？ 悪く言うな」という声はまだ大きいため、被害者が声を上げることが難しいのだ。

従来の虐待防止策は、「子育て支援」など虐待する親へのケアを優先してきた。おかげで児童相談所に寄せられる虐待相談は26年間も増え続け、減ることがない。そこで、冷静に考えてみてほしい。

たとえば、男が少女をレイプしたとき、男にレイプさせない仕組みを作ることを、少女へ

のケアより優先したい人などいるだろうか？

子ども虐待の場合でも、「育てる側の親目線」より「育てられる側の子ども目線」が優先される必要がある。子どもを育てる親も大変なら、育てられる子どもも同時に大変なのだ。親から虐待されかねない子どもや、虐待されてしまった後でようやくその自己認知ができた大人の被害者が勇気を出して発した小さな声すら聞こうとしないなら、やはりこの国では子どもの人権は大事にされないのだと思わざるをえない。

だから、この本を企画し、編著者として制作した僕は、一般市民からオファーを受ける形で虐待防止の講演に呼ばれ、全国各地を飛び回っている。講演会の後には必ず、聴講者たちをお茶会や飲み会へ誘い、みんなで気軽に話をする。

地域では、虐待された人々が被害経験を誰にも言えないまま孤立を強いられている。そのため、一方的に講演して去るのではなく、その地域に同じ痛みを分かち合える人同士のコミュニティを作るチャンスにしたいのだ（この講演は年内までノーギャラで応じている）。

『日本一醜い親への手紙 そんな親なら捨てちゃえば？』という本も、そうした被害当事者たちや当事者の痛みを分かち合おうとする人たちによって寄付や事前購入が進められ、制作資金を調達でき、刊行の運びとなった。

もっとも、本書を書いた100人への採用謝礼（1人1万円）と振込手数料、本の発送代など110万円が足りず、現在も寄付とサポート購入を呼びかけている。ぜひ、特設サイトをご覧のうえ、「親への手紙」を書いた100人の勇気を買ってほしい。

滋賀で障害者サッカー支援 「MIO」から日本代表を 日本経済新聞 2017年11月4日

サッカーの日本フットボールリーグ（JFL）所属のチームが目指すのはJリーグ入り。滋賀県草津市に拠点を置く「MIO（ミーオ）びわこ滋賀」もJ参入に向け奮闘しているが、チーム強化と同じく大きな柱が障害者サッカーの支援だ。

10月7日、「MIO一流経大ドラゴンズ龍ヶ崎」戦があった東近江市布引運動公園陸上競技場ではもう一つの“熱戦”が繰り広げられた。滋賀県長浜市の電動車椅子サッカーチーム「リュートスター滋賀」がデモンストレーションを実施。足先に取り付けられた「フットガード」に球を当てて巧みにパスをする様子に観衆が思わず見入った。

橋本（後列左端）は関西選抜の一員に選ばれた

MIOが障害者スポーツと関わる風景は今や日常のものになった。きっかけは権田五仁代表が知的障害のある長男を持ったこと。「何か子どもに残せるものはないか」と考え、MIOの運営の傍ら、役員を務める会社で障害者雇用の仕組みを整えた。その過程で約6年前に知り合った障害者サッカーの関係者に「地元の知的障害者チームの監督になってほしい」と頼まれ、二つ返事で引き受けた。



サッカー選手として国民体育大会に出た

経験を持つ権田氏は障害者サッカーの選手と接するようになり、その競技環境の厳しさを知る。彼らは滋賀県サッカー協会に登録しておらず、協会から助成を受けられない。知的障害者を支援するスポーツ機関は様々な競技に目配りする必要があり、サッカーだけに多くの資金を振り向けられない。

そこで権田氏は、知的障害者サッカーで日本代表の座を狙えそうな2人に注目、支援選手としてMIOに加入させた。ユニホームを支給して練習に参加させ、障害者サッカーの国際試合では活動資金を援助。こうした取り組みが県協会を動かし、このほど助成金をもらえることになった。「MIOに登録することでその選手が働く会社でもクローズアップさ

れ、高揚感が生まれるだろうという期待もあった」と権田氏は語る。

支援選手の一人である橋本一騎はこのほど関西選抜チームの一員に選ばれた。日本代表への選出も有望視されており、実現すれば「M I Oは日本代表の輩出チームになれる」と権田氏は期待する。

ゆくゆくは知的障害者、精神障害者、電動車椅子のチームで連盟をつくり「広く障害者スポーツに焦点が当たるようにしたい」と権田氏。現在特別支援学校に通う中学3年の長男に「何かを残したい」と始めた支援の取り組み。地域密着ならぬ「障害者密着」の輪が広がっている。(合六謙二)

手作りXmasケーキ、クッキーいかが 岡谷の福祉施設11日バザール



中日新聞 2017年11月4日
バザールで販売する焼き菓子を手にする利用者ら＝岡谷市のソレイユで 諏訪地域の福祉施設が手作りの菓子や小物などを販売する「わくわくバザール」が十一日、岡谷市のレイクウォーク岡谷で開かれる。障害者が利用する施設の活動内容を知ってもらい、地域とのつながりをつくるのが目的で、来場を呼び掛けている。

バザールは二十二回目で、参加するのは障害者の就労支援や生活介護に取り組む十一施設。午前十時開始で、菓子や革製品、織物などを販売する。同市の就労支援事業所「ソレイユ」は

クリスマスイメージしたシフォンケーキやクッキー、ドーナツなどを売り出す。

クラフト体験を楽しむワークショップもある。午前十時半からクリスマスカードを作り、午後一時半から皮でキーホルダーを製作する。参加費二百円。

バザール運営に携わるソレイユ生活支援員の赤羽頼親さんは「作ったものを気に入って買ってもらえることが、利用者の喜びと励みになります。ぜひ来て」と話している。(福永保典)

パンや雑貨など販売 丹波の障害者事業所が催し

神戸新聞 2017年11月4日

兵庫県丹波市内に拠点を構えて活動する障害者就労支援事業所の活動を広く知ってもらおうと、同市柏原町母坪の大型商業施設「コモレ丹波の森」で4日、事業所が食品や雑貨などを販売する「ものづくりはっぴいステージ」が催された。10事業所がパンや野菜、軽食や布製品などを販売し、大勢の人でにぎわった。パンなどの食品や雑貨など手作り品を求める人たち＝丹波市柏原町母坪



コープこうべが西宮市内の店舗で取り組む活動を参考に、施設のスーパー「コープ柏原」の協力で昨年からはまり4回目。この日は来場者を楽しませようと、パトカーや救急車、大型クレーン、移動販売車などの体験乗車や展示もあった。

会場では野菜スープや焼きそば、たい焼きなど温かい料理の販売もあり、事業所のスタッフや利用者らが大きな声で「いらっしゃいませ」などと呼び掛けると、親子連れたちがずらりと並んだ販売テントで商品を選びながら、次々と手にしていった。

事業所でパンの生地作りなどを担当する男性(30)＝春日町黒井＝は「工場や学校で

の販売が多い普段より、お客さんが多くて忙しいけれど、楽しいですね」と買い物客との交流を楽しんでいた。(中西幸大)

若いがん経験者ステージに 「殻に閉じこもらず頑張る」 朝日新聞 2017年11月4日
ファッションショーの終了後、出演者や観客らが集まり、記念撮影をした＝4日午後、東京都中央区の聖路加国際大学、池田良撮影



思春期や若い成人（AYA世代）のがん経験者がライトを浴びながら笑顔でステージへ――。聖路加国際大学（東京都中央区）の日野原ホールで4日に開かれた集まりで、そんな場面があった。

催しは、就職や結婚、出産、経済面など、若い患者の悩みや課題について社会の理解と支援を促そうと、若年性乳がん患者のサポート団体「Pink Ring」が企画。医師や患者による講演や意見交換に続き、ファッションショーを開催した。

軽快な音楽と、一人ひとりを紹介するアナウンスが流れる中、自ら選んだ衣装を着たがん経験者16人が次々とステージに現れ、拍手を浴びていた。ゲストとして、肺がんを経験したフットサル選手の久光重貴さん、乳がん経験者のモデル園田マイコさんも出演し、会場を盛り上げた。

再発した肺がんを治療中の岡山県倉敷市の会社員大森麻衣子さん（27）は「温かい雰囲気の中、笑顔で歩けた。世代の近い多くのがん経験者と会えて、私も殻に閉じこもらず頑張ろうという気持ちになりました」と話した。

医学生だった27歳でユーイング肉腫の告知を受けた深川恵理さん（32）は聖路加国際病院で泌尿器科医として働く。ステージでは白衣を脱ぎ、赤いドレス姿を披露した。「治療から5年がたち、（現役の）患者からOBへと気持ちを切り替えようと思った。若い世代の仲間がいっぱいて、うれしかった」と話した。

埼玉県草加市から参加した大橋枝理子さん（30）は1歳になる前のがんのため片目を摘出、2歳で横紋筋肉腫という別のがんを経験した。「病院で暗い色の服ばかり着ていたときに、鮮やかなワンピースの女性の姿に励まされた。いま闘っている人、これから闘う人の笑顔に少しでもつながればと思って参加しました」

スポーツウェアで登場し、片手で腕立て伏せを披露した軟部腫瘍（しゅよう）経験者の会社員鳥井大吾さん（28）は「ふくらはぎの筋肉や血管を摘出し、つらい時期もあったが、ジムに通って少しずつ体力を戻した。元気になった姿を見せたかった」と語った。

「Pink Ring」の御船美絵代表（38）は「がんになってもそれぞれ人生を歩いている姿を、多くの人に見てもらおう機会にしたかった。今日の一步がみんなの次の一步につながればと思います」と話した。(上野創、池田良)

主張 高齢者の再犯防止 社会的な孤立を防ぐ支援を 公明新聞：2017年11月4日

日本の刑事司法にとって、高齢の犯罪者の再犯防止が重要課題になっている。2015年9月現在で65歳以上の高齢者の割合は約27%であり、今後さらに増えるとみられ、対策は急務になっている。

1996年以降の約20年で、刑法犯として起訴された人のうち前科のある人の割合は、65歳未満が47～53%台で推移してきたのに対し、高齢者は63～72%と高い。

政府は高齢者の再犯防止策として、社会的な孤立を防ぐ方策を検討している。高齢者の犯罪の多くは窃盗であり、再犯も窃盗が多い。住む家と仕事がないことで孤立感を深め、生活に困って窃盗を繰り返す現実がある。政府が年内の策定をめざす再犯防止策で具体策

を示してほしい。

高齢者の再犯防止は社会全体の取り組みが大事だが、特に捜査段階から関わり、起訴や不起訴を決める検察の役割は重要である。

検察官は、再犯防止と早期の社会復帰の可能性を念頭に置き、支援する家族や職場がある場合は起訴猶予にできる。また、裁判で執行猶予が見込まれる場合、検察官が再犯の恐れがあると判断すれば保護観察付き執行猶予を求める求刑をすることもある。

さらに、社会福祉士など福祉施策に詳しい職員を配置している地方検察庁もある。そこでは高齢の容疑者の実情に応じた支援を検討する体制も整えられている。検察庁は今年、全国の地検で社会復帰の支援などを担当する職員を対象にした研修会を初めて開催するなど、再犯防止に本腰を入れている。

地検の職員は、検察官が刑務所よりも社会内での処遇の方が更生に役立つと判断した高齢の犯罪者に対し、生活保護の受給や宿泊所への入所などの相談に乗るだけでなく、そのための手続きに同行もする。こうした“寄り添う”姿は、政府が3月にまとめた「高齢者および精神障害のある者の犯罪と処遇に関する研究」に紹介されている。

高齢者と犯罪の関係については、高齢で仕事を失ったことや、やりがいのある活動に出会えないことへの不満が犯罪の契機になっているとの研究もある。こうした高齢者の心のひだに触れる支援を期待したい。

社説：生徒指導 多様性への配慮も必要

北海道新聞 2017年11月04日

これが事実であれば、生徒指導に名を借りた「いじめ」だろう。

大阪府羽曳野市の府立高校3年の女子生徒が、生まれつき茶色い髪を黒く染めるよう執拗（しつよう）に指導され、精神的苦痛を受けたとして、府に損害賠償を求めて提訴した。

生徒は指導に従ったが、何度も染め直させられ、授業や修学旅行への参加を禁じられたという。

頭髪指導を巡っては、黒髪・直毛でない生徒に「地毛証明書」の提出を求める学校も少なくない。

規範意識を養うことは大切としても、管理自体が目的となり、教育的意味が見失われている。

しゃくし定規ではなく、多様性へ配慮した教育を求めたい。

訴状などによれば、生徒は度重なる染髪で頭皮がかぶれ、指導中に過呼吸で搬送されたりした。

それでも不十分として、昨年9月に登校を禁じられ、不登校になった。他の生徒には「退学した」と虚偽の説明がなされたという。

同校の「生徒心得」はパーマ、染色、脱色を禁じているが、学校は黒髪に固執し「たとえ金髪の外国人留学生でも規則なので黒く染めさせる」と説明したという。

これは極端な事例だろうか。

頭髪や服装の指導は従来、遅刻対策とともに生徒指導の柱になってきた。

染髪やパーマを禁じた校則や生徒心得を実践するため、各地で導入されているのが、地毛証明書や地毛登録書だ。

入学時、生まれつき黒髪ではない生徒を対象に、保護者が押印した書類を出させたり、髪色を色見本と照らし合わせて登録する。

東京では都立高校の過半数が導入し、一部の学校は幼児期や中学時代の写真を出させていた。

ここまで髪の色にこだわるのは不可解だ。出自などプライバシーにも触れる恐れもある。人権感覚が希薄と言わざるを得ない。

生徒指導では「服装の乱れは心の乱れ」などと言われる。

本来、さまざまな変化に目を配るのは、生徒の異変を早期に発見し、抱えている問題に

対応するためではなかったか。

厳しい校則や、過度な管理が、学校という閉じた場で同調圧力を強め、生徒を緊張させて、いじめや不登校、中退の要因ともなることが指摘されてきた。

看過できないのは、こうした指導がしばしば、保護者などの要請を背景としていることだ。

画一的な外見に子どもを押し込めるのではなく、本来の目的に立ち返り、内面の成長を支えたい。

社説：糖尿病1000万人 生活習慣の改善で予防しよう 読売新聞 2017年11月04日
まさに国民病だと言えるだろう。

糖尿病が強く疑われる人が、初めて1000万人に達した。厚生労働省が発表した2016年の国民健康・栄養調査の推計で分かった。1997年の初回調査時よりも5割近く増えた。

今月14日の世界糖尿病デーに向けて、講演会などの啓発行事が各地で開かれる。糖尿病予防の大切さを再認識したい。

患者増加の原因の一つが高齢化の進行だ。年齢が高くなるほど、糖尿病になりやすい。今後も患者数の増加が見込まれる。

厚労省は、2013年度からの第2次「健康日本21」で、糖尿病患者数を22年度に1000万人に抑制する目標を掲げている。

目標達成にはこれ以上、患者が増えることは許されない状況だ。一人一人の努力によって、可能な限り発症を防ぐ。それに向けた取り組みを充実させるべきだ。

糖尿病になると、血液中のブドウ糖の濃度が異常に高くなる。血糖値を抑えるホルモンであるインスリンの分泌量が減ることなどに起因する。多くの場合、長年の食べ過ぎや運動不足など、不適切な生活習慣が引き金となる。

初めは自覚症状が表れにくい。口の渇きや排尿量の増加といった症状が出た時には、かなり進行しているケースがほとんどだ。

初期段階なら、食事や運動療法で症状の悪化をある程度抑えられる。定期的に血液検査を受けて、血糖値などをチェックしたい。

怖いのは合併症だ。放置すると血管が傷つき、脳梗塞や失明、足の壊死につながりかねない。

腎臓の働きが低下して、人工透析が必要になると、身体的、経済的な負担が増える。生活の質が大きく損なわれる。

人工透析が必要になる人の半数近くが、糖尿病性腎症の患者だ。人工透析には、年1兆数千億円が費やされている。糖尿病予防は医療費削減に大きく資する。

厚労省は昨年、重症化予防の事業を始めた。悪化する危険性の高い人を健康診断などで見つけ、自治体や医療機関が連携して生活改善や治療を促す。効果を検証しながら、定着させるべきだ。

メタボリックシンドロームなどで糖尿病の可能性を否定できない予備軍は、減少傾向にある。明るい材料だ。職場や地域での注意喚起が奏功しているという。

適度な運動などの予防策は、高血圧や高脂血症を防ぐ上でも有効である。自分に合った健康的な習慣を身に付け、実践したい。

