

## 「本当に今やっていることは効果があるの？」

即効性はありませんが、必ず効果が見られることでしょ。



みなさんにこの研究にご参加いただいて、早いものでもう3年が経過しようとしています。家庭血圧の測定、3ヶ月に1度の管理栄養士からの生活・食事指導などなど大変な部分もあり、実際には「効果が感じにくい」と思っている方も中にはいらっしゃるかもしれません。何事においても、すぐに結果が得られないというのは辛いものです。努力が報われれば、人間頑張ろうという気持ちも自然と湧いてくるものですが、なかなか目に見えないものに対して気力を持ち続けることは容易ではありません。

しかし、英国で糖尿病患者さんを対象に行われた研究でこんなことが報告されています。糖尿病に対して厳格な血糖コントロールを行ったグループと通常の血糖コントロールを行ったグループを長期に渡って比べたところ、心血管疾患の発症率や総死亡率は、研究期間中には差が見られなかったのですが、研究が終わって10年経ってから差が現れ、厳格な血糖コントロールを行ったグループの心筋梗塞の発症率が15%減、総死亡率が13%減少が認められたそうです。

今は効果が無いように思えるかもしれませんが、長い目で見ればこの研究に参加いただいた効果は必ず得られるはず。みなさんの体のためにも、是非無理のない範囲でこの研究を続けていただきたいと思います。

## あなたの体のために、 月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

### CKD と私

今年の夏は節電を意識して暮らしている方も多と思います。私もこの夏は節電と体重を減らすことの二つを意識して暮らしています。この2つは矛盾している時があれば、両立している時もあります。

例えば、「少し歩こうかな」と思っても、街中ではエアコンで避暑ができる場所が減ったので、サボってしまう事もある。建物のエレベーターが止っていて、階段を駆け上がって、無事2つを両立できたりもします。もちろん(?)、管理栄養士さんにはちゃんと真面目にやっていたエピソードしかお話しません。

管理栄養士さんはいつもこんな私の話を聞きながら「頑張っていますね。」と言ってくれます。体重がそんなに減っていないので、きっと内心「あれ?」と思っているのかもしれませんが、私より年下の方が、一生懸命励ましてくれるのを見て、「こんな事じゃいかん」と思っているうちに3年が経ってしまいました。

この間「大きな心臓の病気などもせずに3年間過ごせた事はそれだけですごいことですよ」と先生に誉められた時、3年間頑張ってたよかったです。これからはより一層、ちゃんと自分の体と向き合っていきたいです。

神奈川県 N. M.様



FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。