

谷村 千華さん（鳥取県米子市出身）

JICA 草の根技術協力事業

案件名：マニラ首都圏低所得者層地域における生活の質改善を  
目指した糖尿病予防プロジェクト

実施団体：国立大学法人鳥取大学

派遣国：フィリピン

2017年8月20日（日）中国新聞 SELECT 掲載

※中国新聞社の許諾を得ています



## 糖尿病 自己管理を指導

フィリピンの糖尿病有病率は、年々増加している。背景には、ライフスタイルの欧米化とともに高カロリーの飲食物が安く手に入るようになったことがある。

糖尿病には生活習慣が関係するため、患者は食事の工夫や身体活動を生活に取り入れ、自己管理していく必要がある。そこで、定期的な健診事業で糖尿病の自己管理に関する意識化と行動化を図っている。

参加者には「データの意味は何？」「何に気をつけたら良いの？」などの言動が見られるようになり、関心や意欲が高まってきた。また、健診結果では、子どもを持つ者はそうでない者と比べて血糖値が高い傾向にあることが分かった。貧困で子どものいる家庭は自分の食生活を調整することが難しいかもしれない。

現地での医療機関の設備やスタッフの数は十分でなく、糖尿病になった貧困層の人々は、経済的負担となるために十分な治療を受けることも難しい。そこで、患者同士が支え合う体制の構築を目指している。

現地医療スタッフと協働で教室を開催。糖尿病の知識提供だけでなく、他患者への支援に役立つコミュニケーション技術や血糖測定などの研修をしたい。糖尿病の自己管理について受講者がより興味を持ってもらえるよう、楽しさや達成感を感じるような運動やクイズを交えた講義、自ら選択する食事会の開催など、参加者体験型のプログラムを導入・普及していきたい。

患者の明るい笑顔を見るのが何よりの喜びだ。



血糖測定をする現地の人たち。健診時に、自己管理の必要性を訴え掛けている