



JAPANESE SOCIETY OF  
LIFESTYLE MEDICINE

## なぜ Lifestyle Medicine (LM) が不可欠なのか？

非感染性疾患(Non-Communicable Disease、以下NCD)はがん・脳卒中・心臓病・高血圧・COPD・うつ病などの生活習慣病の増加という形で顕在化し、我が国のみならず世界的に深刻な健康問題となっています。NCDの主なリスク要因は、喫煙、不健康な食事、運動不足、アルコール摂取、ストレスがあげられます。今日、世界で13億人以上の人々が肥満/肥満予備軍となり、2035年には2型糖尿病患者は5億9,200万人に増加すると予想されています。そしてNCDによる死亡の約80%が低/中所得国で発生しています。

我が国では、依然がんの死亡率は高く、死因の約29%を占め、効果的な一次予防戦略として、食事、運動、ストレスの改善、ワクチン接種、早期発見等、統合的な治療プログラムを実施することにより、がんの増加を減少させる可能性を持っています。さらに、世界中の認知症の人々の数は、2050年までに1億3,500万人に達すると予測され、莫大な費用を伴うことが懸念されています。WHOでは認知症に代表される脳に関わる疾患についても、NCDポートフォリオの優先事項に含めることを検討しています。

## 私たちの目標

### Lifestyle Medicineの理解と医療従事者間の協力

- 予防/改善可能な生活習慣に関わる慢性疾患、複雑な症状に対し、Lifestyle Medicineの知識、技術を応用し、多分野からのアプローチでより効果的なNCDの予防/改善を目指します。
- 医療従事者へ最新のエビデンスに基づいた正しい知識と技術、教育を提供し、多分野からのアプローチができる協力関係を促進します。特にいままでそれぞれの分野でしか学ばれてこなかった知識を医療従事者が共有し、実践できることはNCDの予防/改善の重要な鍵となります。
- 不健全な行動を変えることは、病気の予防、健康増進の基礎になります。目標とする行動変容は、タバコの使用を排除し、食事を改善し、身体活動を増加させ、アルコール消費とストレスを和らげることが含まれますが、これに限定されません。Lifestyle Medicineは新しい技術やアプローチと共に、その効果を促進させる手法を選びます。
- 医師、医療従事者と患者様とご家族との信頼関係は、医療の基礎になります。地域社会や様々な学際的なチームと協力し、必要があれば政策に働きかけたり、また急増するグローバルパンデミックへ対応するために、他国の医療従事者とも協力し、世界の健康の向上に努めます。
- 病気の原因を特定し、根絶することは私達医療従事者の使命です。Lifestyle Medicineはさらに一歩進んで、患者様の気づきを促し、予防/改善を支援し、ご本人とご家族、そして地域社会がより健康で幸せになるお手伝いをします。

\* JSLM は American College of Lifestyle Medicine, Lifestyle Medicine Global Alliance の協力/姉妹団体です。





# JAPANESE SOCIETY OF LIFESTYLE MEDICINE



## Japanese Society of Lifestyle Medicine (JSLM)とは

世界的に広がるNCDの危機に対応する形で、各国で医学の専門家達が学会を立ち上げてきました。Japanese Society of Lifestyle Medicine (JSLM) は、米国の学会に集まった日本のNCDの改善に関心のある医療従事者により2015年より準備が始まり、2017年に組織されました。JSLMは医師、公衆衛生専門家、医療リサーチャー、医療政策に関わる専門家、医療教育者、看護師、栄養士、ソーシャルワーカー、理学療法士、臨床心理士、ヘルスコーチ、歯科医、薬剤師等、幅広い分野の専門家で組織されています。

ニュースレターご希望の方、ボランティアにご興味のある方、学会に関するお問い合わせ等、お気軽にメールでお問い合わせください。

- 2021年7月10日（土）11日（日）日本心身医学会（香川）にJSLMも参加を予定しています。
- 年に1、2回勉強会を開催いたします。
- 運営委員会Monthly Meetingはビデオ会議で開催しています。Lifestyle Medicineの推進に情熱のある方のご参加を募集しています。

### お問い合わせ

E-mail: [office@lifestylemedicinejapan.org](mailto:office@lifestylemedicinejapan.org)

#### President:

Kenji Kanbara, MD, PhD  
Professor of Psychosomatic Medicine,  
School of Medicine, Kagawa University  
(Kagawa, Japan)

#### Chair:

Tamami Shirai, MS, PhD  
School of Medicine, University of California  
San Diego (California, USA)

#### Treasurer:

Naoko Katayanagi, MD, PhD  
Tokyo Metropolitan Cancer & Infectious  
Diseases Center Komagome Hospital (Tokyo,  
Japan)