

# ドラッカー流 健康マネジメントで 糖尿病に勝つ

桐山秀樹



常州大学図書館  
藏书章

ドラッグが健康マネジメントで  
糖尿病に勝つ

## 桐山秀樹

1954年、愛知県名古屋市に生まれる。学習院大学法学部卒。雑誌記者を経て、ノンフィクション作家に。定年後の海外移住家族をルポした『第二の人生いい処見つけた』（新潮社）でデビュー。主に旅やホテル、セカンドライフをテーマとする一方、健康問題にも精力的に取り組む。2010年に糖尿病を患ったが自己管理で見事に克服。その闘病の日々を綴った『糖質制限ダイエットで何の苦もなく糖尿病に勝った!』（扶桑社新書）がベストセラーになる。

講談社  新書 564-2 B



ドラッカー流健康マネジメントで糖尿病に勝つ

桐山秀樹  ©Hideki Kiriya 2011

2011年9月20日第1刷発行

発行者——— 鈴木 哲

発行所——— 株式会社 講談社  
東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001  
電話 出版部(03)5395-3532  
販売部(03)5395-5817  
業務部(03)5395-3615

装画——— 川口澄子

カバー写真——— 近藤 豊

デザイン——— 鈴木成一デザイン室

カバー印刷——— 共同印刷株式会社

印刷——— 慶昌堂印刷株式会社

製本——— 株式会社大進堂

定価はカバーに表示してあります。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えます。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

Printed in Japan

ISBN978-4-06-272730-3

## ●目次

はじめに 3

## 第一章 ドラッカーは「健康マネジメント」の達人

九五歳まで現役で活躍 18

著作の半分以上を還暦後に執筆 21

ドラッカー流健康管理 23

ドラッカーが糖尿病患者？ 28

「ドラッカー医院」へ 32

## 第二章 ドラッカーの名言と糖尿病治療

「企業の目的は顧客の創造」 38

糖尿病患者の「顧客」とは 42

一度罹つたら治らぬ糖尿病 46

「顧客は何を買うか」 48

### 第三章 健康のイノベーションとマーケティング

イノベーションとマーケティング 58

三カ月で血糖値半減 73

「明日のために昨日を捨てる」 62

「糖尿病値」からの脱出 77

「糖質制限食」はイノベーション 67

### 第四章 糖尿病治療の優先順位とは

「糖尿病先進国」では認可 84

「成果を上げること」は習慣 96

「まず時間からスタートせよ」 88

マネジャーの二つの役割 99

「優先順位を決める原則」 93

## 第五章 自分流のやり方が成果を上げる

「強みを総動員する」

104

「理論は現実に従う」

111

ストレスと運動不足、夜型生活  
最も難しい「生活習慣」の改善

119 115

## 第六章 「なぜ流れ星は願い事をかなえてくれるのか」

いつも願い事を考える

124

目標を決めたら粘り強く続ける

128

実行の成果からのフィードバック  
目標以上の成果を出す

139

136

## 第七章 健康の「マネジメント」の心得

「真摯さこそ、不可欠」

144

優れた企業経営者は「名医」

148

コミュニケーション

152

血糖値管理ではなく「生活改善」

157

真面目な方ほど応用できる  
159

## 第八章 ドラッカーとアンチエイジング

アンチエイジングの「名医」  
162

「入門書」を残したドラッカー  
166

加齢とアンチエイジング  
172

ドラッカー思考で二〇〇歳まで  
177

おわりに  
182

主要参考文献  
188

112147312

# ドラッカー流健康マネジメントで 糖尿病に勝つ

講談社+新書  
プラスデザイン



はじめに

生活習慣病に罹る人ほど、考え方を変えれば生活習慣病から脱出できる

—— 知的ダイエットのススメ ——

### 「生活習慣病」の治し方

「生活習慣病」という病気がある。

糖尿病、心臓病、がんなどがこれに当たる。

以前は「成人病」と呼ばれ、成人、特に中年期以降に発症する病気とされていたため、この名がある。

昨今では日本人全体が潜在的にこれらの病気に罹る可能性が高くなった。その原因の根底に日々の生活習慣がある。そこで「生活習慣病」と名づけられた。

生活習慣病は文字通り、生活を変えなければ根本的な予防も治療もできない。この場合の生活というのは、食生活、運動、ストレス、環境など極めて多岐にわたる。その全てが疾病しつぺい

の原因ということになる。

私も五七歳になった昨年、風邪をこじらせ「生活習慣病」の一つである糖尿病が発見された。その合併症で心臓にも大きな負担がかかっていた。

それまで健康そのものであったため、食生活や運動にも全く注意を払わなかった、その結果として当然ながら、肥満、高血圧、Ⅱ型糖尿病、脂肪肝、アルコール性肝障害、高脂血症、高尿酸血症に罹り、まさに「成人病の巣窟<sup>そうくつ</sup>」のようなメタボな身体になっていた。

糖尿病が発見された時、私は、身長一六七・八センチで、体重は九二キロ、ウエスト一〇四センチ、血糖値は二一五、血糖コントロールを示すHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）は九・三、血圧も上は二〇〇、下が一〇〇以上あった。

今考えると、われながらこれでよく生きていたなと思うほどの酷い<sup>ひど</sup>数字だった。放っておけば糖尿病の合併症で心筋梗塞になる危険があつた他、神経障害で手足の痺れや痛みも起き、腎症も悪化する寸前の状態である。

私の血液検査結果を初めて見た糖尿病専門医は、半ば呆れた<sup>あき</sup>ような口調で、「<sup>すいぞう</sup>膵臓が半分壊れていますよ。なんで、こんなになるまで放っておいたの？」

と言った。

私は、自営業であり、それまでは締め切り優先の生活だった。深夜に執筆し、朝まで仕事をして、昼頃まで寝る生活を続けたためと必死に説明した。だがこの医師は全く取り合ってくれない。あくまで、私の「生活習慣」そのものが悪いというのである。

私は、糖尿病の宣告により、自分の「人生」をも否定されたような気がした。

生活習慣病の代表とされる「糖尿病」の患者は、日本人の六人に一人、約二二一〇万人が糖尿病、もしくはその予備軍になっているとされる。加齢とともに糖尿病となる比率が高まり、もはや「国民病」となってきた。

六〇代では四割の男性が糖尿病と診断されているが、低年齢化も進み、四〇代以上の男性の三人に一人、女性の四人に一人が糖尿病かその予備群と言われている（厚生労働省「国民健康・栄養調査」・二〇〇七年）。

このため、中高年の方々や若い読者でも「生活習慣病」やメタボリック・シンдрームと医師から診断され、自分の生活習慣を否定されてガックリときた方も多いことだろう。

「生活習慣病」のうち、とりわけ糖尿病という病が怖いのは、がんや心臓病などと違って、発症が直接すぐに死に結びつかないところである。そのため、

「まあ、なんとかうまくやっていけばいいだろう」

と軽く考えがちである。

しかし、これは間違った考え方だ。もちろん、初期の糖尿病では自覚症状があまりなく、痛くも痒くもない。ところが、そのまま放置したり、私のように定期的検査を受けていないと気づかないうちに悪化し、合併症を起こすようになって初めて病院に駆け込むことになる。

更に怖いのは、完治しないことである。いったんは食生活や運動に気をつけて「生活習慣」を改善したとしても、少し症状が好転すると、また以前と同じような食生活や運動不足の状態に戻ってしまう。その結果、本人も治療する意欲をなくして、やがて病院にも行けなくなり、再び合併症を引き起こすまで悪化させてしまう。

こうして糖尿病は、一度治っても再び音もなく忍び寄ってくる。そのため、別名「サイレント・キラー」（沈黙の殺し屋）と呼ばれているのだ。

糖尿病と診断された以上、私のような糖尿病患者は、この「沈黙の殺し屋」が再び起き上がれないよう、死ぬまで徹底的に血糖値をコントロールし、逃げ切るしかない。

その際、最も重要なことは、体重を減らしてメタボリック・シンドロームから一刻でも早く脱出しておくことである。メタボリック・シンドロームとは、内臓脂肪型肥満と脂質異

常、高血圧、高血糖の症状を同時に引き起こしていることで、これらは肥満が引き起こし、その結果、動脈硬化から脳梗塞や心筋梗塞に繋がる。あるいは、糖尿病になり、腎症、網膜症、足壊疽などを起こす。

こうした状況に陥らないように自分の「生活習慣」を改めること。それが「生活習慣病」の治し方である。

だが、現実はどう治せばいいのかは、実は誰も教えてくれない。

専門医も、とにかくあなたの「生活習慣」が悪い、だから、それを治しなさいという忠告のみである。

では、毎日の暮らしの中で、どう改善すればいいのか。これは自分で考えるしかない。その極めて効果的な方法のヒントとなるのが本書である。

**ドラッカーが教えてくれた健康**

糖尿病の発覚から約一年。現在、私の体重は、二五キロ減の六七キロ前後をずっとキープしている。ウエストも二〇センチ減の八四センチ。血糖値は空腹時で薬も飲まずに九六前後、HbA1cは五・〇、血圧は薬を飲まずに上が一三七、下が七五である。

先日受けた受けた血液検査の結果ではまだ中性脂肪値が若干高かったが、これは想定内である。肝臓の機能を示すγ-GTP（ガンマ・ジーティーピー）も二〇と低い。すなわち、あれほど酷かった数値が私の場合、約半年、正味三カ月で改善され、そのまま一年間キープを続けているのである。

この効果をもたらしてくれた「名医」がいた。経営学者のピーター・ドラッカーである。出版界屈指のベストセラーとなった『もしドラ』（もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの「マネジメント」を読んだら）ダイヤモンド社）によって、私はこのマネジメント学者の思想に久し振りに出会った。

そして、ひと夏の間、このベストセラー本のヒントとなったドラッカーの『マネジメント』『エッセンシャル版』を繰り返し読んだ結果、これが企業の経営のみならず糖尿病治療と生活習慣病を治すのに大きな効果を上げることを確認した。その経営マネジメント思想を自身の「健康マネジメント」に応用し、すぐさま実践してみた。

結果は、大成功だった。私はドラッカーという「名医」にかかったのみで、他の医者の手も借りず、糖尿病と生活習慣病から一応は脱出してしまったのである。

もちろん、「サイレント・キラー」たる生活習慣病はいつまた静かに襲ってくるかもしれ

ない。けれども、ドラッカーの経営マネジメント理論を応用した「健康マネジメント」を日々実践していれば、少なくともこれ以上悪化することは避けられるという気がする。

この「ドラッカー流健康マネジメント」は、正直いつて万人に通用するものではない。

ただし、適しているのは、自分の行動や思考を論理的に判断し、理性的に考え着実に実行できる人に限られる。それを私は「知的ダイエツト」と名づけた。

ただ自身の欲望の命ずるままに、食べたいものを食べただけ食べ、自分の気の向くままに行動する。こういう「生活習慣」を送っている方には、残念ながらドラッカー流の「健康マネジメント」は向かない。企業経営を行う経営者同様、なんとかして生活習慣病を治療したいという意欲を持っている患者にこそ、「ドラッカー医師」は温かい、しかし厳しい言葉をかけ、その治療の方向性を示してくれるのである。

かくいう私も、昨年、糖尿病が発覚するまで同じような生活を送っていたのだから、偉そうなことはとても言えない。しかし、ドラッカーの『マネジメント「エッセンシャル版」』を闘病中精読して、自らの「健康マネジメント」思想の欠陥に気づかされたのだ。

私はこれまで、企業経営やホテル、旅行などのサービス産業論やリーダーシップについての記事や書籍を多数執筆してきた。それが最近、医療分野に急速にアプローチしているの

は、一見無関係と思われる企業経営と健康マネジメントが実は極めて近い関係にあることがわかってきたからだ。そして、そのことを自身の糖尿病体験と経営マネジメントの祖、ドラッカーの著作が教えてくれたのである。企業は「生き物」である。人間の身体も当然、生き物であり、そのマネジメントには共通する部分も多い。

本書を最も読んでいただきたいのは、現在のような競争社会、管理社会の中で頑張り過ぎ、働き過ぎ、その結果傷ついた数多くの「企業戦士」たちである。その多くは、自身の健康など二の次、三の次に考え、ガムシヤラに働いてきたことだろう。当然、知識としてはドラッカーのマネジメント思想なども熟知し、企業経営などの現場で実践してきたはずである。こうした人々が、実は自身の健康などにはほとんど無知であり、自身が頑張った結果得た地位や環境ゆえ、どうしても糖尿病を始めとする「生活習慣病」に罹りやすくなってしまうのだ。

だが、心配はいらない。こうした知的な人々ほど、実はドラッカーの思想を借りて永続的な「健康マネジメント」を心がければ、医者いらずで、自分の心と身体の健康もマネジメントできてしまうのである。それを私は証明できた。「健康」とは自分自身の「肉体」と「頭脳」という「企業」を経営しているのと同じことだからである。