



平成 29 年 1 月 25 日放送

糖尿病になりにくい、悪化させない運動習慣を身につけよう

J A とりで総合医療センター
リハビリテーション部 理学療法士 鈴木雅代

司会者：糖尿病と運動が今回のテーマですが、そもそも糖尿病とはどのような病気ですか？

鈴木：糖尿病とは慢性的に血糖値が高くなる病気のことです。この高血糖の状態が長期間続くと血管がもろくなって、様々な病気につながります。例えば、失明の原因となる網膜症、腎臓が悪くなり血液透析が必要となる腎症、足の痛みの感覚が鈍くなって少しの傷から壊疽を引き起こす神経障害があります。この 3 つは糖尿病の 3 大合併症と言われています。他にも動脈硬化が引き起こす脳卒中や心筋梗塞などの病気や、他に認知症や歯周病などを合併する危険性が増えると言われています。

司会者：糖尿病は様々な病気の引き金になるわけですね。では、何が原因で血糖値が高くなってしまうのですか？

鈴木：糖尿病の中でも日本で 9 割を占める 2 型糖尿病は、生活習慣が関与していると言われています。食べ過ぎや肥満、ストレス、運動不足といった生活の乱れによって、血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの効きが悪くなり、高血糖の状態を引き起こします。

司会者：運動不足も糖尿病に関係しているのですね。

鈴木：はい。筋肉を動かすエネルギーはブドウ糖です。ですから、運動によって血糖値の上昇を抑えられます。運動の継続によってインスリンの効きが改善するともいわれています。また、肥満の改善や、ストレス解消にもつながりますし、血行が良くなって脂質異常症や高血圧が改善し、動脈硬化の進行を抑えることで、最初にお話しした合併症のリスクも抑えることができます。

司会者：良いこと尽くめですね。そうとは分かっているけども、運動といとなかなか気が乗らない方も多いのではないのでしょうか。

鈴木：そうですね、普段から運動習慣がないと疲れるし、面倒だし、という気持ちが先行してしまいますよね。反対に、無理に頑張りすぎてしまっても長続きしなければ意味がありません。

司会者：運動習慣をつけるためにはどうしたらいいですか？

鈴木：激しいスポーツや筋トレだけが運動というわけではありません。まずは、普段の生活の中に少し運動を取り入れようという気持ちを持つだけでも良いと思います。NEAT(ニート)という言葉聞いたことがありますか？非運動性活動熱産生の略ですが、無意識のうちにしている運動、つまり普段の生活の中で消費するカロリーのことで、家事や仕事などで立ったり、歩いたりしている時間にあたります。この NEAT は 1 日の約 30% を占めますが、その人の生活習慣によって割合は異なります。肥満者と非肥満者を比べると、肥満者は立ったり歩いたりする時間が、平均で 1 日約 150 分も少なかったという研究結果もあります。無意識下での運動である NEAT

の時間を増やすことを心がけるところから始めてみると良いのではないのでしょうか。

司会者：普段の生活の中にある運動を増やすということですね。具体的にはどんなものがありますか？

鈴木：外出時は、近所なら車ではなく、歩いたり、自転車に乗ったりすることや、車で移動した代わりに遠くに駐車して歩く。ただ歩くといっても、ちょっと背筋を伸ばして歩幅を増やして腕を振って、というだけでも運動量は上がります。階段を意識して使うのも良いですね。家の中でも、ちょっと掃除や庭仕事に力を入れたり、テレビを見ている時に、立って見たり、背筋を良くしたり、足を動かしたり、少しの意識で動く機会はたくさん増えます。もうひとつの工夫として、歩数計をつけるのも良いかもしれません。まず、自身の1日の歩数がどれくらいかを把握して記録する、それだけでもやる気につながる方もいます。最近では活動量計といって、日常生活での消費カロリーを計測できる機器もあります。これは先ほどお話しした、生活の中の運動であるNEATを記録することが出来ます。

司会者：1日1万歩ということをよく聞きますが、やはり目安はそれくらいですか？

鈴木：厚生労働省は1日の目標歩数として男性で9200歩、女性で8300歩、高齢者では男性で6700歩、女性で5900歩を目標として掲げています。また、「プラス・テン」を合言葉に、今より10分多く体を動かして健康寿命を延そう、ということを促しています。この10分は歩数で言うと約1000歩です。まずは、1日の歩数を知るところから始めて、先週より先月より500歩、1000歩増やしてみるという目標を立ててみると、1日の運動量が変わってくるかもしれませんね。歩数を記録して、家族やかかりつけ医にチェックしてもらったり、家族や友人と一緒に歩いたりすると、さらにやる気が出て続けやすくなるかもしれません。

司会者：その方の年齢や生活習慣に合わせて、目標を立てられれば無理なく始められそうですね。一方で、高齢の方でも朝早くからウォーキングをしている方をよく見かけますが、ウォーキングでの注意点があれば教えてください。

鈴木：ウォーキングは「いつでも、どこでも、ひとりでも」始められて、長続きしやすい運動です。元気にウォーキングを続けられるように注意してほしいことが3点あります。1つ目は靴です。ご自身に合った靴でないと、足が痛くなったり転んで怪我をしたりするかもしれません。サンダルは避けて、踵を支えてくれるスニーカーを履くようにしましょう。

司会者：どうやって靴を選んだらいいですか？

鈴木：実際に試し履きをしてみて、つま先が当たってしまうなど違和感がないか、靴を脱いだときに赤くなっているところはないかを確認しましょう。サイズが合わないからと言って、踵をつぶして履いてしまうとスニーカーの機能を台無しにしてしまいます。

司会者：2つ目は何ですか？

鈴木：2つ目は運動の前に準備をすることです。軽いストレッチでも良いので必ず準備体操をするようにしましょう。タオルや飲み物、緊急時に備えて携帯電話等があると良いですね。仕事や家庭の都合で早朝に運動する方も多いと思いますが、朝起きて直ぐですと寝ている間に水分を失っている状態です。水分補給をしてから出かけるようにしましょう。

司会者：先ほど話にあった歩数計も活躍しますね。最後の注意点は何か？

鈴木：最後に、心疾患や整形外科疾患などの持病のある方や、糖尿病の合併症が進行している方は医師に相談をした方が良いということです。糖尿病の患者さんですと、使っているお薬にもよりますが、運動によって低血糖症状が出る場合があります。動悸や冷や汗、意識障害に至ることもあります。また、十分な水分補給を行って脱水症への注意も必要です。健康状態に不安のある方、通院中の方は必ず医師に相談して、運動の程度や注意点について確認した方が安心ですね。また、調子が悪い日は無理せず休息をとることも大切です。

司会者：靴と、準備体操・水分補給と、医師への確認、この3つに注意するということですね。

鈴木：はい。健康のための運動ですので、体に無理な負担やストレスがかからないように注意が必要です。今回、運動習慣ということについてお話しさせていただきましたが、ちょっと工夫してみよう、今から始めてみようというヒントになれば幸いです。現在、世界では成人の12人に1人は糖尿病有病者だと推定されています。さらに、世界で2人に1人は、糖尿病である可能性が高いのに、自分が糖尿病であることを知らないとも言われています。糖尿病になりにくい、悪化させないように、普段の生活をイキイキさせることから運動習慣を考えてみましょう。