



糖尿病通信

—85—

糖尿病と上手にお付き合いするために

自分の身体を知ろう：運動はできていますか？

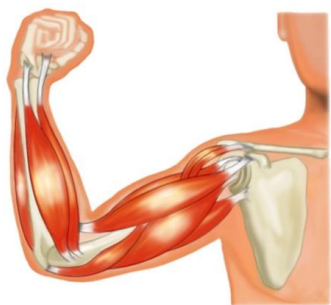
寒い冬が終わり、外に出るのが気持ち良い季節になりました。身体を動かしていますか？

1. 新しい言葉：脂肪筋

脂肪がたくさんたまった肝臓は脂肪肝。脂肪筋とは、その細胞の中にたくさん脂肪を含んだ状態の筋肉のことです。脂肪肝と同じように、脂肪筋もまた、インスリンの効果を悪くします。やせているのにインスリン抵抗性が高い人の中には、肝や筋肉に脂肪がたまって脂肪肝や脂肪筋になっている人がいると考えられます。

2. 脂肪筋が増えやすい人のタイプ

筋肉に脂肪がたまるのには、高脂肪食と活動量が強く関係しています。身体活動量が低い、ふだんあまり動かない人が高脂肪食をとると、一気に脂肪筋が増えるようです。高脂肪食をとっても脂肪筋が増えないように



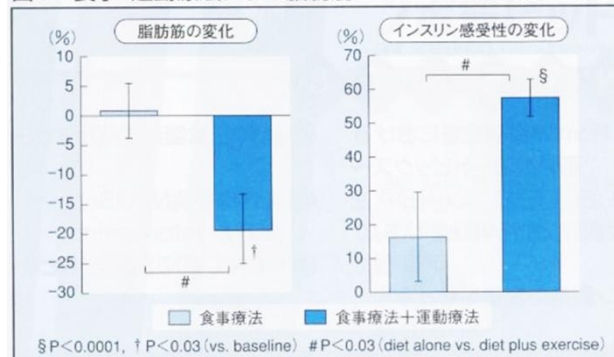
するには、およそ300 kcal、歩数にすると約1万歩の運動が必要です。1時間の運動で、筋肉細胞内の脂肪の約10%が減少するとも言われています。

3. 糖尿病の運動療法

食事療法で体重が減ると、肝臓の脂肪が減少し脂肪肝が改善します。脂肪筋の改善には食事療法だけでなく、運動も必要です。



図1 食事・運動療法による脂肪筋とインスリン感受性の変化



週に150分程度の運動でHbA1cは0.7%程度改善すると言われています。毎日20分歩くことでOKです。運動は血糖値を改善するだけでなく、狭心症や脳卒中などの心血管障害や、骨粗鬆症を予防し、骨折のリスクを低下させます。また、便秘を改善し、大腸がんを予防する効果があります。乳がんや子宮体がんの予防にも効果があると考えられています。

4. 簡単にできる運動療法

毎日20分の運動から始めましょう。ウォーキングなら2000歩程度余分に歩きましょう。ガーデニングやお掃除に精を出してもOKです。続けられるようなら次第に増やして、1日8000歩~1万歩を目標にしましょう。膝が悪い方はプールで歩いたり、自転車やエルゴメーターを利用するのもいいですね。スポーツジムなどが利用できる方は、週に2-3回、筋肉トレーニングを加えるともっと効果的です。

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害による要介護の状態や、要介護リスクの高い状態を示しています。つまり、足腰の骨、関節の障害や、筋力の衰えにより、動けなくなる状態のことです。

糖尿病患者さんはこのロコモの危険が高く、糖尿病でない人より、10年早くロコモになると言われています。

~7つのロコチェック~

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を登るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして、持ち帰るのが難しい
- 家の中のやや重い仕事(掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど)が難しい

7つのうち一つでもあればロコモの疑い！

整形外科を受診しましょう

ロコモと言われたら

開眼片足立ち訓練

片足ずつ1分間、朝昼晩3回繰り返します
目は開けたまま行ってください。

ロコモ予防に

スクワット、ストレッチ、ラジオ体操やウォーキングも効果があります。 内科 柳澤 徳山

