



糖尿病だけじゃない 運動の効果！ できることから始めてみませんか？



だな たけし
産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。

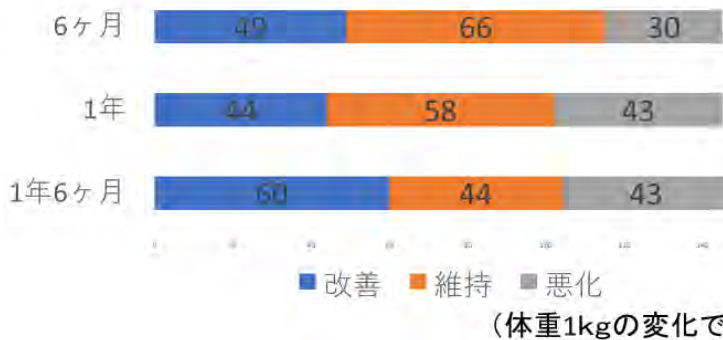
11月の地域むけ医療講演会 YouTube 配信は、「糖尿病だけじゃない、運動の効果！ ～できることから始めてみませんか？～」というタイトルで、首里城下町クリニック 糖尿病専門医 福地万里先生に、ご講演いただきました。
ご視聴は QR コードもしくは当院 HP をご利用ください。



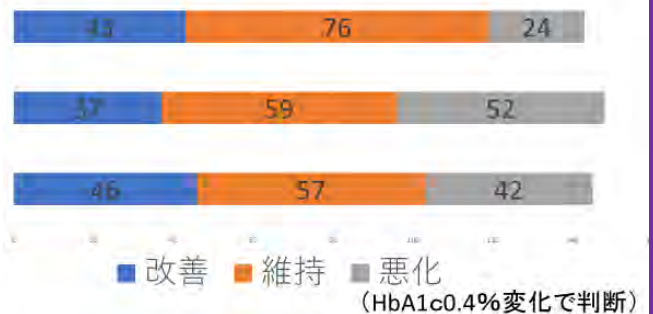
前半はコロナ禍での先生が診療している糖尿病患者さんの変化を解析し糖尿病療養に意識してほしいことを話されました。後半はタイトルにある運動療法の効果について詳細に話されました。以下に講演の要約を紹介します。

1. コロナ禍の期間による糖尿病患者さんの変化

体重の推移



血糖コントロール(HbA1c)の推移



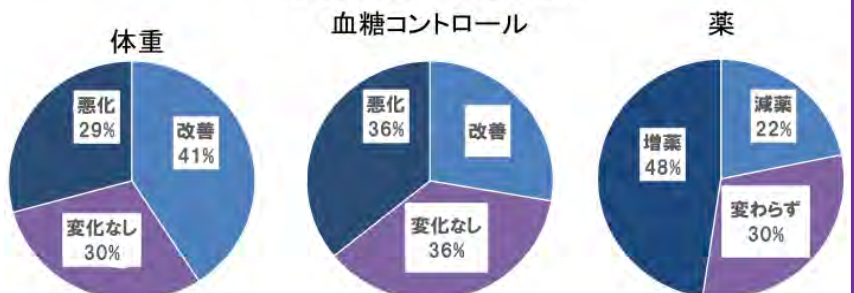
最初の半年は、皆外出を自粛する中で緊張感があったせいかわかりませんが体重を維持する人が多く、増加する人よりも減少する人が多かったように思います。これは血糖に関しても同様の結果でした。その後の1年は、少ないながらも感染する人が増えてきましたがコロナ禍にも慣れ、最初の半年よりも体重が増え、血糖が悪化する人が増えてきていました。

最近の半年、血糖が悪化する人が増えた印象があり、第5波では感染する人が増えました。この頃には糖尿病が悪化し合併症が出てきても入院できる病床が少ない状況であったので祈るような気持ちで患者さんを見守ってきました。糖尿病学会は、糖尿病があることでコロナにかかりやすいということはないのですが、重症化する可能性が高くなるとの見解でした。1年半全体で振り返ると体重を改善した

人がいる一方血糖コントロールが悪化し薬の数が増える人が多くなっていました。

※福地先生は、日曜などの休みの日をワクチンの集団接種会場や大規模接種会場に積極的に応援に行っていました。その原動力は患者さんを守りたいという一心にあったとのこと。

(2020年1月～2021年7月)



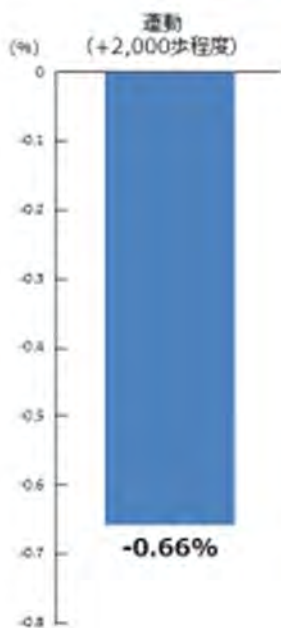
コロナ禍での糖尿病療養についての患者さんの声

○	×
外食や飲み会が減った	家にいるのでしょっちゅう食べている
食事を丁寧に作るようになった	買いだめするようになった(お菓子が増える、生鮮食品の野菜が減るなど)
家の中で運動始めた	外出するのが心配でウォーキングやめた
真面目に薬を飲むようになった	デイサービスが休みになり、ジム・プール・体育館閉鎖され運動できなくなった
体重、血糖など健康を意識するようになった	リモートワークで通勤せず、ずっと座っている
	生活リズムが崩れた

コロナ禍において、外来に訪れず糖尿病患者参加の声をまとめてみました。生活習慣上、良い方に動いた事と悪い方に動いた事があります。それを受けて私からのメッセージも4つ、そしてコロナ禍での糖尿病療養のおすすめを、食事、運動、薬にわけてまとめてみましたので参考にしてください。

2. 運動療法の効果

運動によるHbA1cの低下効果¹⁾



毎日20分(2,000歩)程度のしっかりした運動を上乗せして行くと、HbA1c値約**0.7%**の低下が期待できます。



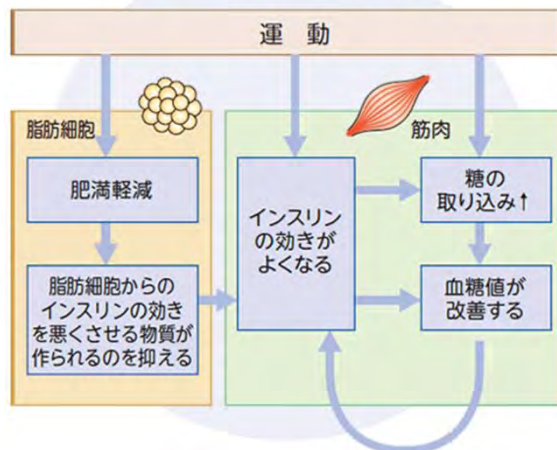
対象と方法²⁾

1861年～2000年12月までの期間でMEDLINE、EMBASE、Sport Discussなどを検索し、成人2型糖尿病における運動介入(8週間以上)の効果を評価した9つの研究を選択して運動とHbA1cおよび体重の関係を検討した。

1) 福田 正博. 糖尿病は自分で治す!. 2016; 209. 集英社
2) Bouillon-Buonafina NG et al. JAMA. 2001; 286; 1218-1227より作成

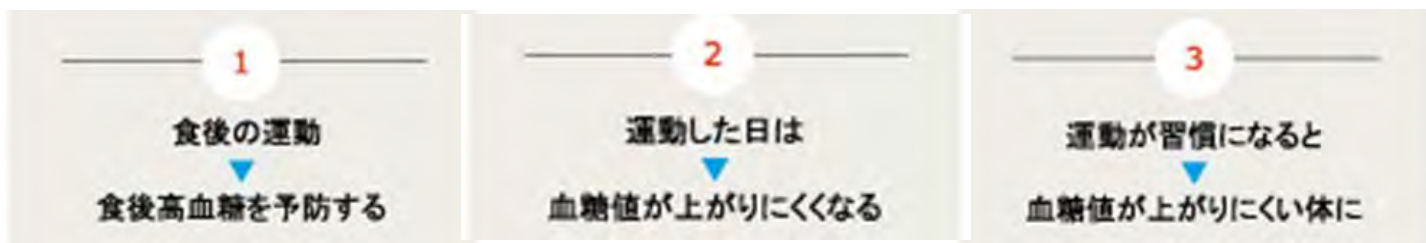
運動で筋肉の血糖の取り組みが増えインスリンの効きがよくなり脂肪細胞からインスリンの効きが悪くなる物質が作られるのを抑えます。

運動による血糖値の改善



食後の運動は食後高血糖を抑え、運動した日は血糖が上がりにくくなります。運動が習慣になると血糖値が上がりにくい体になります。

【運動の三大効果】



コロナ禍での糖尿病患者さんへのメッセージ

- 1 血糖コントロールをよくしましょう！
糖尿病があるからといって、感染リスクが高まるわけではありません。しかし高血糖状態では重症化しやすいといわれています。
- 2 感染しない努力を続けましょう！
(3密を避ける、マスク、手洗い、うがい)
- 3 自分の免疫力を高める行動をしましょう！
(睡眠を十分にとる、ワクチンを受ける、ビタミンなどに意識しバランス良い食事をとる、適度に運動する)
- 4 コロナ以外の病気にも気をつけ、健康に過ごしましょう！

コロナ禍での糖尿病療養のすすめ

- 食事** 食事やおやつ時間を決めましょう！
野菜を意識してとりましょう
食事に、新たな楽しみをみつけてみましょう！
- 運動** 立ちましょう！
家でできる運動もあります！
- 薬** 薬を余分に持ち
切らさないように気をつけましょう！

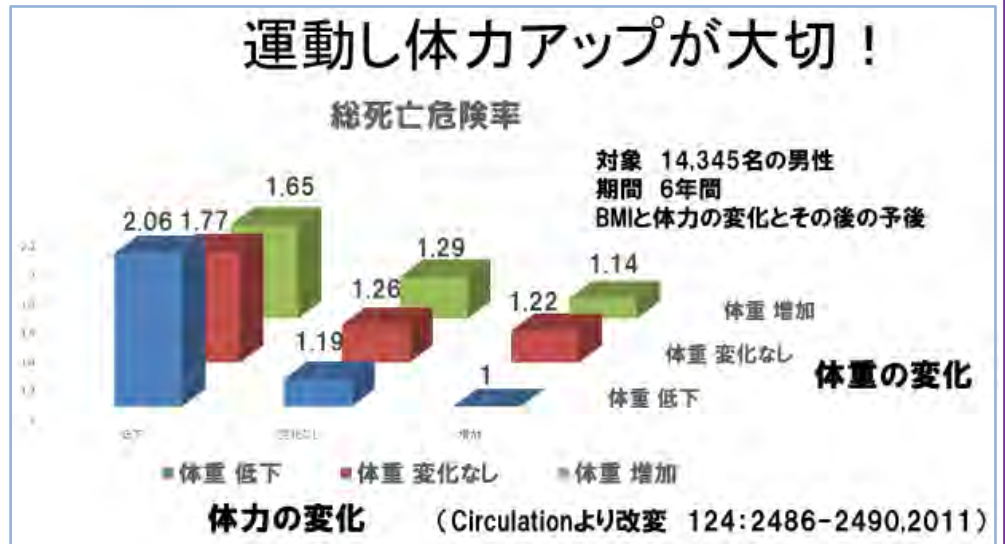
3. 糖尿病だけでない運動の効果とその方法

※一番伝えたいデータです！

体力の変化と体重の変化が死亡に与える影響を比較したものです。体重の変化に関わらず体力の変化が死亡に与える影響が大きいことを示しています。

体力を増加させる、つまり運動することが長生きにつながるのです。

厚生省が提唱しているスマートライフプロジェクトでは、毎日10分の運動を提案しています。



毎日10分の運動を(+10)

スマートライフプロジェクトより

プラス10から始めよう!
今日より10分多くから運動するだけで、健康寿命を伸ばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳~64歳 **65歳以上**

18歳~64歳は、1日60分、65歳以上は、1日30分、それぞれ10分ずつ増やそう!

18歳~64歳は、1日60分、65歳以上は、1日30分、それぞれ10分ずつ増やそう!

効果:「死亡リスクを2.8%」「生活習慣病発症3.6%」「がん発症3.6%」低下
1年続けると体重が1~2kg減る

【運動】
○運動習慣をつけるために
■週末なら、合計40分ランナー
■打ちっぱなし15分
■毎日10分間のラジオ体操

○歩く習慣をつけるために
■ひと駅歩きましょうか?
■3曲分、歩きましょう

運動をしない人に理由を聞くと①時間がない②体に痛みのある箇所がある③ゆっくりしたい などのようです。

そのような中でも、ウォーキングが一番身近な運動のようです。

運動は効果はたくさんあります！

歩数・活動時間が増えると様々な効果があります。メタボの予防には1万歩、高血圧、糖尿病の予防には8000歩あるとよいようです。

お勧めのウォーキングは、夕食1~2時間後、会話が出来るくらいのペースで、現状+10分(1,000歩)ウォーキングをできるだけ毎日



お勧めのレジスタンス運動(筋トレ)はスクワットです。他には腹筋やダンベル、腕立て伏せなどがあります。



日本人は座っている時間が他の国よりも長いようです。30分以上座りっぱなしにならないよう立ちましょう！座りすぎると糖尿病が悪化しますし、寿命が短くなるようです。

楽しみながら無理なく続けることが大事です。身体を動かす！ できることから始めてみませんか！！

運動の効果

血糖値を下げる

認知症予防

減量効果

血圧低下

がん予防

睡眠の質をあげる

基礎代謝のアップ

筋力アップ

うつ病予防

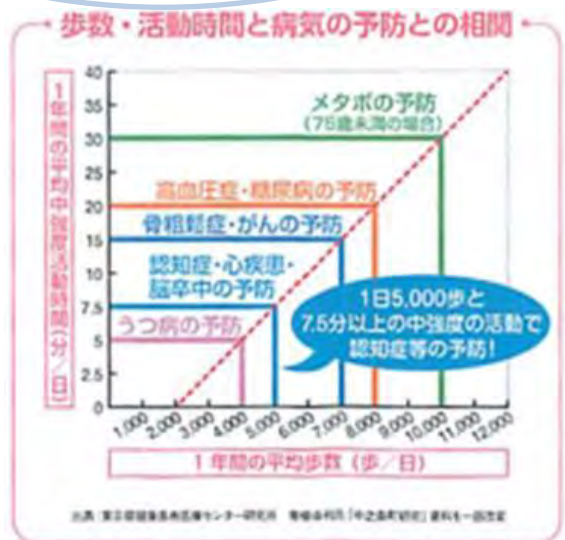
便秘解消

骨粗鬆症の予防

フレイル、サルコペニア予防

ストレス軽減

免疫力アップ





第 212 回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『未定』

日時：令和4年1月12日（水）午後7時～配信

講師：首里城下町クリニック第一

院長 田名 毅



YouTube 配信

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！