

## 第130回市民糖尿病教室

令和6年11月16日(土)午後1時30分より、佐賀市医師会立看護専門学校3階講堂に於いて、第130回市民糖尿病教室が健康増進佐賀市民会議の主催で開催され、74名が参加されました。

今回は佐賀大学医学部医学科 社会医学講座 予防医学分野 特定講師 西田 裕一郎先生にご講演いただきました。

以下、西田先生より講演の趣旨をご寄稿頂きましたのでご紹介致します。

**演題：『糖尿病の予防のための生活活動と運動』**

佐賀大学医学部医学科  
社会医学講座 予防医学分野  
特定講師 西田 裕一郎

今回の演題に「生活活動と運動」とありますように、身体活動は「生活活動」と「運動」の2つに分けることができます。身体活動のなかで、計画的・定期的に行われるものを「運動」と呼んでいます。たとえば、健康づくりのためのウォーキング、テニスやゴルフ、水泳、ゲートボールなどのスポーツ、医療機関で行われる運動療法などです。それ以外の身体活動、たとえば、通勤・通学のときの歩行、床そうじ、風呂そうじ、洗濯、あるいは買い物などを「生活活動」と呼んでいます。糖尿病の予防のためには、生活活動と運動のいずれも、重要です。とりわけ、歩行レベル以上(3メッツ以上)の身体活動(生活活動+運動)が重要になります。メッツとは、身体活動の強度をあらわし、じっと座っている状態(安静座位)を1メッツとして、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。たとえば歩行は、安静座位の約3倍のエネルギー消費がありますので、3メッツに相当します。

糖尿病の予防のための先ず最初の目標は、「歩行レベル以上(すなわち、3メッツ以上)の生活活動と運動を、週あたり150分以上(1日あたり約20分以上)行う」というものです。生活活動(3メッツ以上のもの)でしたら、ふだんの通勤・通学のときの歩行や掃除、買い物などに加えて、たとえば、1)バスを利用する際に、ひとつ先のバス停からバスに乗る(あるいは、ひとつ手前のバス停で降りる[どちらもバス代の節約にもなります!])、2)ショッピングセンターなどで一番近いトイレではなく、わざと遠い(あるいは階の違うトイレ)を使う、3)エスカレー



講師 西田 裕一郎 先生

ターではなく階段を使う、などの工夫によって、生活活動(3メッツ以上のもの)を今よりも数分から10分程度増やすことができます。わざわざキッチンと「運動時間」を作らなくても、1日20分という目標を達成できるかもしれません。また、少しでも運動時間を作ることができれば、より好ましいです。たとえば、毎食後7分程度のウォーキング(7分×3回)を行えば、もうそれだけで1日あたり20分以上となります。加えて先ほど「階段を使う」と述べましたが、最近、「階段のぼり」よりもむしろ楽な「階段くだり」のほうが、血糖値の改善などの健康効果が大きいということが分かってきました。階段のぼりも糖尿病の予防にとっても有効ですが、階段くだりは更に大きな健康効果が期待できるのです。膝や腰の痛みのない方は、手すりを使ってゆっくりと、安全に十分に気をつけながら、とくに「くだり階段」を使用されることをお勧めいたします。

近年、座っている時間が長い人ほど、糖尿病などの様々な病気にかかるリスクが高くなるとの研究報告が相次いでいます。先ほど3メッツ以上の生活活動と運動が大事と述べましたが、参加者の方によっては、「今はまだ、3メッツ以上の生活活動や運動を増やすのは少しハードルが高い」という方もおられるかもしれません。そのような方は、まず「座っている時間を減らすこと」から始めることができます。たとえば、以下のような工夫をすることで「座りっぱなし」を減少させることができます。1)テレビのCMの時間に立って、軽く体を動かす、2)電話をするときは立って、軽く体を動かしながらする、



モデル食の展示

3) スマホを見るときは、立って見る 4) 新聞・雑誌を読むときは、ときどき立って読む、などです。このように、ずっと座り続けるのではなく、30分～60分ごとに立ち上がって、できれば身体を軽く動かします。すなわち、座り過ぎに「ブレイク(中断)」を入れるのです。3メッツに満たない「ブラブラ歩き」程度のブレイク(中断)であっても意味がないということではなく、食後の血糖値を改善する可能性があります。このブレイクの効果は、ブレイクを入れることを長期間(たとえば、数か月)継続してはじめて得られる効果ではなく、ブレイクを入れたその日からその効果が期待できる、いわゆる急性の健康効果です。

最後に、「3メッツ以上の生活活動・運動を増やすことや、座位時間を減らすことは、もう既にやっている。もっと他に何か効果のあることをやってみたい」という方にお勧めの運動があります。それは「スロージョギング®」という運動です。これは様々な運動の中で、最も大きな健康効果(血糖値の改善など)が期待できる運動になります。かといって決して難しいものではありません。歩ける人であれば、だれでも出来る、簡単な運動です。スロージョギング®には、以下の5つのポイントがあります。1) 歩くのと同じぐらいのスピードで行う(歩いている人に追い越されるぐらいスローなスピードで行います)、2) フォア・フット着地(足の指の付け根あたりの、

フォア・フットと呼ばれる足の前の部分で着地します。よく言われる「かかと着地」ではない点に注意です)、3) 歩幅を小さく、ピッチを意識(少しずつ、ちょこちょここと小刻みに進みます。テンポとしては、1分間に180テンポという、とても早いテンポになります)、4) 呼吸は荒くならない(息はすこしも乱れず、ニコニコ笑顔でお話しができるレベルまでにとどめます)、5) アゴを上げて、目線は遠方に(アゴは引かず、むしろ上げます)。以上、5点です。とくに、フォア・フット着地は、腰や膝のケガを防ぐために重要です。フォア・フット着地により、走行時に地面から身体に伝わる衝撃が、かかと着地の3分の1以下におさえられます。またこの運動は、家の中でも(たとえば、リビングのテレビの前の小さいスペースでも)できます。スロージョギング®を週あたり150分(1日あたり約20分)実施できれば、最高です。ちなみに、この「スロージョギング®」と前述した「3メッツ以上の生活活動、および運動」はいずれも、1度に20分間つづけて行う必要はありません。小分けにしても(たとえば、1分間のスロージョギングを20回に分けて行っても)、血糖値の改善などの健康効果は変わりません。

今回の「糖尿病の予防のための生活活動と運動」の内容を簡潔にまとめると、以下のようになります。

- 日常生活の中に歩行レベル(3メッツ)の身体活動(運動・生活活動)を、週あたり150分(1日あたり約20分)行いましょう。
- 「座りすぎ」を減らしましょう。30分～60分ごとにブレイク(立ち上がって身体を軽く動かす、ぶらぶら歩きをする)を入れましょう。
- 歩きよりもスローな速さで、フォアフット着地を意識しながら「スロージョギング®」を行いましょう。これが毎日20分、実践できればベストです。

今回ご紹介させていただいた「糖尿病の予防のための生活活動と運動」を、参加者の皆様がふだんの日常生活の中で、楽しみながら実践されることを願っております。



会場風景