

第116回市民糖尿病教室

テーマ 「今日からやってみよう!糖尿病予防の運動」

令和元年8月24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116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、140名が参加されました。今回は佐賀大学医学部 社会医学講座 予防医学分野 西田 裕一郎先生にご講演頂きました。

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『今日からやってみよう! 糖尿病予防の運動』

佐賀大学医学部

社会医学講座 予防医学分野

西田 裕一郎先生

筆者が糖尿病予防の運動として最もお勧めするのは、スロージョギング®と呼ばれる運動である。筆者らは、スロージョギングに相当する強度の運動がインスリン感受性を高めること、また、インスリン非依存性の血糖調節能も向上させることを論文発表している(Nishida Y et al., Diabetes Care 24: 1008-1013, 2001; Nishida Y et al., Diabetes 53: 315-320, 2004)。この運動を行う際に重要なポイントが3点ある。1点目は、息が荒くならない(ゼーゼーハーハーしない)ことであり、“きつい”と感じればそれはもうスロージョギングとは言えない。運動習慣のない人は殆どの場合、スロージョギングの速度は歩行レベル以下(時速7 km以下)になる。2点目は、フォアフット(足の前方部分)着地である。走る時に多くの人のかかとから着地するが、かかと着地は体(膝や腰など)への衝撃が大きく、怪我につながりやすい。



講師 西田裕一郎先生

地面からの衝撃が小さいフォアフット着地を行い(その後に、かかとが地面に着く)、体の“バネ”を生かして走るのがコツである。3点目は、歩幅を小さくし、小刻みに(ちょこちょこ)走ることである。目安としては、15秒間で45歩(1分間で180歩)程度である。一日10分でも健康効果が期待できるが、一週間で180分を目指していただきたい。スロージョギングのもっと詳しい情報については、日本スロージョギング協会のホームページを参照されたい(<http://slowjogging.org/about>)。

また、スロージョギングの実践に加えて、普段の生活の中で体を動かすことも糖尿病の予防のために非常に重要である。例えば、通勤・通学時の歩行、階段の使用(エレベーター・エスカレーターはなるべく使わない)など、歩行レベル以上の中強度の身体活動(3メッツ以上6メッツ未満)を運動・スポーツと合わせて「少なくとも週に150分(2日以上間隔をあけずに週3日以上)」行うことを目標とする(Colberg SR et al., Diabetes Care 39: 2065-2079, 2016[これは米国糖尿病学会の糖尿病患

者に対する推奨であるが、日本人の糖尿病の予防・治療のためにも推奨されるものと言える]。

さらに忘れてはいけないのが座りすぎの防止である。近年、座りすぎによりさまざまな健康リスク(糖尿病や肥満等のリスク)が増加することが分かってきた。注目すべきことに、運動習慣のある人でさえも、座っている時間が長ければ糖尿病等の病気のリスクが増加するとの研究報告がある。座り続けるのではなく、20分に1回、2分～5分の

ブレイクを入れる(立ち上がって、少しぶらぶら歩きをする)だけで血糖値が改善したとの報告もあり(Dunstan DW et al., Diabetes Care 35: 976-983, 2012), 運動が重荷という人は、まずは「座り続けられないこと」から始めてはいかがだろうか。

本講演をきっかけに、1人でも多くの受講者の皆様が糖尿病予防の運動と日常生活の活動を意識し、実践していただくことを願っている。



糖尿病モデル食



講演会場

