



〈第19回〉 糖尿病(上)

～運動は1週間に23エクササイズ～

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長
医師

板東 浩

フィジカルタフネス

いま、大河ドラマ「天地人」が注目されています。ご覧になったことがありますか？主人公は、仁愛や愛民の精神を伝えた直江兼続(なおえ・かねつぐ)です。長年にわたり名将の上杉謙信に仕えました。

さて、今回の主人公は、謙信の末裔かもしれません、筆者が住む徳島出身の大リーガー川上憲伸選手に憧れている、「憲伸」君です。そして、相方は、硬式ボールの縫目のように108の煩悩を解消してくれる「玄昭(げんしよう)」和尚(おしょう)さんです。

玄昭 憲伸君、今回の健診はどうだったかね？

憲伸 はい、和尚さん。どうも、私はメタボに引っかかってしまったようです。

玄昭 そうか、大変だな。その詳細は？

憲伸 メタボとは、まず肥満があって、他に糖尿病や高血圧、脂質異常症などを含むものです。私の場合、お腹は大きく、肥満があるのは一目瞭然。このたび糖尿病があるとわかったワケなのです。

玄昭 血糖が高いというものだな。

憲伸 はい、そうです。血糖は食事によってアップダウンします。血糖の平均を表すHbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)の値が高かったのです。

玄昭 それで、今後はどうするのかね。

憲伸 まずは、体重を減らすように指導されました。お金は全然貯まっていないのに、お腹に多く貯まつた脂肪を燃やすことが、至上命令なのです。

玄昭 瘦せるにはどうするのかね？

憲伸 はい、①運動をきちんと毎日すること、②食事のカロリーや糖質を減らすこと、の2つです。

玄昭 ハハハ。つまり、私の名前「玄昭」のように、食事も体重も「減少」させるというワケか！

解説

今回と次回は、糖尿病についてお話をします。近年はメタボ健診(検診)が広がってきました。早期に糖尿病を発見し、早期治療を始めているのです。

治療法は、①運動療法と②食事療法の二本柱です。健診で要注意の人には、運動習慣がない場合が多いです。

しょう。まずは、重要ポイントをまとめてみます。

- 1) 散歩など有酸素運動から始め、継続させる。
- 2) フィットネスクラブで習慣を作るのもよい。
- 3) 1つ手前の駅で降りて歩くなど工夫する。
- 4) 生活の中に自然に運動を組み込んでみる。
- 5) 散歩など、有酸素運動をまず軌道に乗せる。
- 6) 両手にダンベルを持つ筋トレが効果的。
- 7) 次第に、足腰の筋トレも増やしていく。

最近、考え方が新しくなったことがあります。以前、運動の単位はkcalを用いていました。でも、身体が大きい人と小さい人では全然数値が違ってきます。そこで、厚生労働省はわかりやすい指標として、今後「エクササイズ(Ex)」を使うことにしました。たとえば、床掃除20分が1Exに相当します。

私たちが身体を動かす機会は、2つに大別されます。買い物や掃除など生活活動の場合、そしてエアロビクスなど意図的な運動の場合です。両者を合計し、1週間に23エクササイズの運動を心がけましょう。これらの継続によって身体も心も鍛えられ、あなたは名将「謙信」のようになれるかもしれませんよ!?

(図表) 1週間に23Exを達成する例

	活動内容					運動	生活活動	合計
	月	買い物	床掃除	床掃除				
月	買い物	床掃除	床掃除			0Ex	3Ex	3Ex
火	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス	3Ex	2Ex	5Ex
水	買い物	床掃除	床掃除			0Ex	3Ex	3Ex
木	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ				0Ex	2Ex	2Ex
金	買い物	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス		3Ex	1Ex	4Ex
土	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ	筋力向上			1Ex	2Ex	3Ex
日	庭仕事	庭仕事	筋力向上			1Ex	2Ex	3Ex
合計						8Ex	15Ex	23Ex