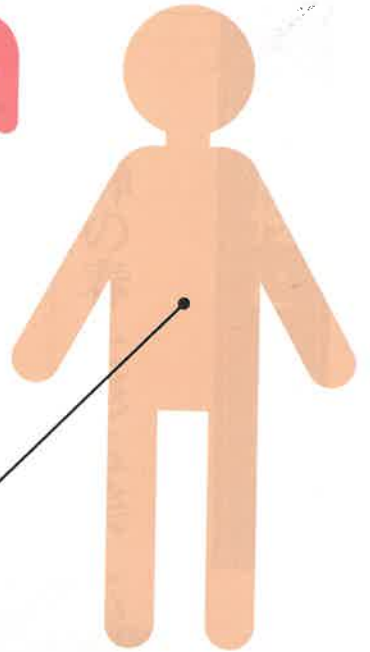


臓器のはなし



糖尿病にならないために③

～運動編～

無理のない負荷で“続ける”が大事

運動習慣のきつかけは
買物ついででの散歩から

糖尿病予防のため、ジョギングやウォーキングなど持久系のトレーニング(有酸素運動)が推奨されています。加えて、脂肪と筋肉組織の研究が進み、無酸素運動の筋トレ(レジスタンス・トレーニング)も効果的だと分かってきました。

筋肉量が多ければエネルギー源である糖質を使い、寝ている間もカロリーを消費してくれる。さらに、必要な糖質を蓄えられるのも筋肉。糖質をコントロールする上で、筋肉は

肝臓と並んで重要な臓器といえるでしょう。血糖値を一定に保つホルモンであるインスリンも、筋肉の量が少ないと作用が低下します。この点からも、筋肉を鍛えて大きくするのが糖尿病予防につながるのです。

ただ、運動は大事だと分かっても習慣づけるのは難しいもの。そういった方には、スタートするための「きつかけ」が必要です。

たとえば、運動療法としてハードルが低い「お散歩」はいいかげたでしょう。ウインドウショッピングのついででも構いません。週2回、30分から始めましょう。BMI 35以上など高度肥満や高齢者の方で、歩くことばや腰が痛くなるという場合は、室内でテレビや動画を見ながら行えるエアロバイクがおすすめです。プールでの水中ウォーキングも効果的です。水の浮力でヒザや腰の故障もしづらく、水の抵抗力により、歩くだけでも全身運動になります。

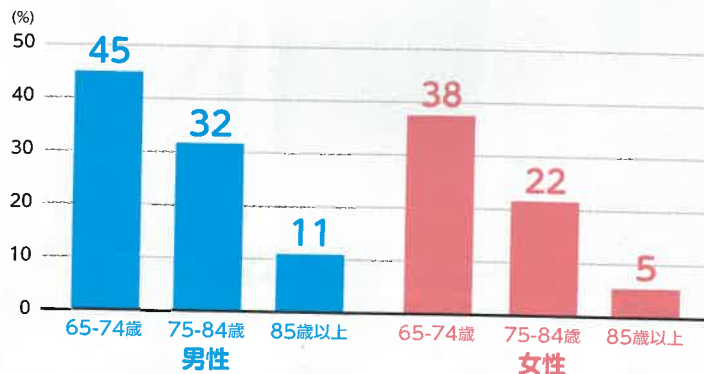
自宅で手軽に筋トレ
一日3度、各10回

レジスタンス系トレーニングの未経験者なら、腕立てやスクワットなど、自分の体重を負荷として行う「自重トレーニング」が良いと思います。負荷が軽く、ケガの心配が少ないですし、椅子に座って机に手を付きながらでもOKですから、安心。最初は毎食後などに10回ずつ一日30回を週2日行い、徐々に回数を増やしましょう。有酸素系もきめて軽い負荷のトレーニングは、慣れれば毎日行つて構いません。

一方、ジムなどで器具を使った本格的な筋トレは、たとえば週2〜3回を超えると、十分に回復しないまま筋肉のダメージが残ってしまうなど、逆効果になる場合も少なくありません。

厚生労働省の『健康日本21』に、運動に関する目標値が掲載されています。20歳〜64歳の一日の歩数目標は男性9000歩、女性8500歩。しかし、これはあくまでも目安。個人差がありますから無理のない範囲で続けることが大事です。

男性女性別・年齢別
6000歩/日
以上を歩いている高齢者の割合



出典：厚生労働省／国民健康・栄養調査=2017~19年の累積

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。