

糖尿病予防 ～運動は薬です～



<世界で糖尿病が増加>

糖尿病は、日本だけでなく世界のすべての国で爆発的に増え、今後も増加すると予測されています。

世界中で6秒に一人が糖尿病で亡くなっており、経済的損失も大きく、11月14日を“世界糖尿病デー”として予防を呼びかけています。

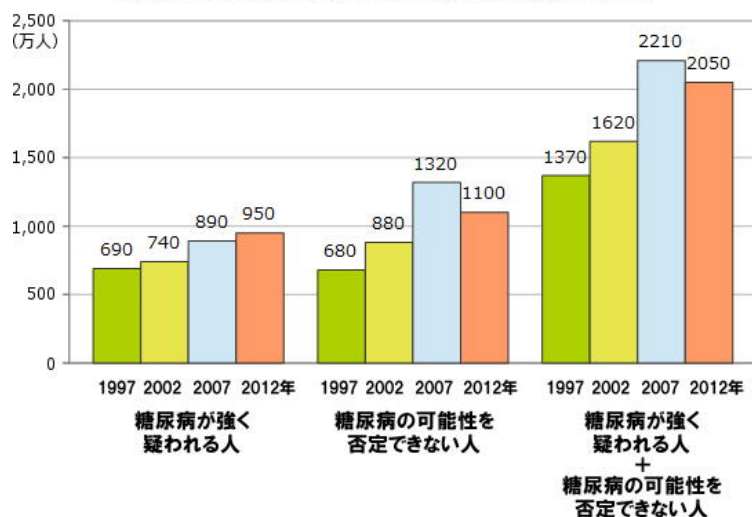
ちなみに、2013年の糖尿病人口の調査では、日本は第10位。

国内の患者数は、糖尿病予備群を含めると2,050万人（成人男女下図参照）です。日本としては、予備軍はわずかに減少していますが、カネボウ健保では、ここ数年増加傾向です。

糖尿病とは？

インスリンという血糖値を下げるホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されずに、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。放っておくと、さまざまな臓器に合併症が起こる危険性が高くなります。尿に糖が出ることは血糖値が高いことのひとつの現れであって、本当に問題なのは血糖値が高いことです。

「糖尿病」と「糖尿病予備群」の合計は2,050万人(2012年)



出典：2012年国民健康・栄養調査結果（厚生労働省）

糖尿病の発見・治療が遅れると、目、腎臓、神経に障害がおき、動脈硬化など重大な合併症が起こりやすくなります。

また、糖尿病患者の三分の一が、最終的にがんで亡くなっているともいわれます。

糖尿病治療の基礎となるのは、食事や運動などの生活習慣の改善です。

特に世界的にも運動不足は深刻で「運動は薬」という言葉が欧米でも盛んに取り上げられ、運動療法による改善効果が注目されています。

<運動は血糖値を下げる>

血糖値を左右する臓器は肝臓と筋肉ですが、筋肉はブドウ糖を最も多く取り込む器官です。

運動療法として有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳等）が薦められてきましたが、

最近の調査では、筋トレも血糖値の改善に効果的なことが明らかになり、有酸素運動と併せるとより高い効果が得られます。

筋トレと有酸素運動を
組合わせて各々週に150分以上
⇒糖尿病発症リスクは

59%減少



週150分以上の
筋トレ
⇒発症リスク

34%減少



週に59分以下の
少ない運動量でも
効果有り
⇒発症リスク

12%減少



＜自分の筋肉量を知る＞

ブドウ糖を消費するのに役立つ筋肉ですが、
いったいどのくらいの量あれば良いのでしょうか。
体重と体脂肪率から、筋肉量を計算しましょう。

20代がピーク。
年齢を重ねると、減ってしまいます(T_T)

平均筋肉率		
年齢	女性	男性
20代	39%	44%
30代	37%	37%
40代	33%	34%
50代	30%	31%
60代	26%	29%
70代	23%	25%

例) 体重 55kg 体脂肪率が 22%の女性の場合

- ① 体重 (55kg) × 体脂肪率 (0.22) = 体脂肪量 (12.1kg)
これが脂肪の重さ
- ② 体重 (55kg) - 体脂肪量 (12.1kg) = 骨・内臓・筋肉量 (42.9kg)
脂肪以外の重さ
- ③ 骨・内臓・筋肉量 (42.9kg) ÷ 2 = 筋肉量 (21.45kg)
筋肉の重さが出ました
- ④ 筋肉量 (21.45kg) ÷ 体重 (55kg) × 100 = 筋肉率 (39%)
身体の何割が筋肉？

筋肉率目安		
評価	女性	男性
低い	25.9%以下	30.9%以下
標準	26.0~27.9%	31.0~34.9%
やや高い	28.0~29.9%	35.0~38.9%
高い	30.0%以上	39.0%以上

＜筋肉量UPで糖尿病を予防しよう＞

筋肉量の減少は、ブドウ糖の消費量も減らし、血糖値が上がる原因となります。

筋肉量UPの為に、家庭で出来る筋トレを紹介します。

屈伸運動（スクワット）	踏み台昇降	膝をついて腕立て伏せ	タオル絞り（腕の筋トレ）

運動は、糖尿病だけでなく、
高血圧・がんなどのすべての生活習慣病予防の基本です。

運動の三大効果

- ①食後の運動（1～2 時間後）⇒食後高血糖を予防
- ②運動した日は⇒血糖値が上がりにくくなる
- ③運動が習慣になると⇒インスリンの効きが良くなり
血糖値が上がりにくい体へ

大切なのは運動を継続させること。

ウォーキングや、通勤時に階段を利用するなど、
日ごろからこまめに身体を動かしましょう！

日本の糖尿病第1号は？

平安時代に栄華を極め、『源氏物語』のモデルの1人とされる藤原道長（966－1027）です。

運動不足と連夜の宴会などで、40歳代から発症した様子（喉が渇いて水ばかり飲んでいる・痩せて体力がない・目が悪くなった、等々）が、
当時の日記に残されています。

