

生活習慣病と運動

前号では運動が体にいい(必要)とお伝えしましたが、今回は疾病との関係に注目します。

生活習慣病は、昔は成人病と呼ばれていたものを含みます。成人でなくてもかかること、生活習慣の影響が大きいことをしっかり伝えるために呼び方が変わりました。

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」を指しており、例えば、**食習慣の影響が大きいものには2型糖尿病、肥満、脂質異常症、循環器疾患、高尿酸血症、大腸がん、歯周病。****運動の影響が大きいものには、2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症等**があります。

普段から身体を動かし運動習慣を持つことで、身体機能を衰えさせないだけでなく、生活習慣病や、それに関連した心臓病、脳卒中などで死亡するリスクを減らすことができます。

糖尿病

運動は、生活の中でいつ行っても構いませんが、特に食事の30分から1時間後に行くと食後の高血糖改善に効果があります。

右のグラフは、同じ人が食べ物や条件を同じにして、3種類の運動を食後に30分間したものです。速歩、ランニングは食後の血糖上昇を防ぐ効果が出ていることが分かります。

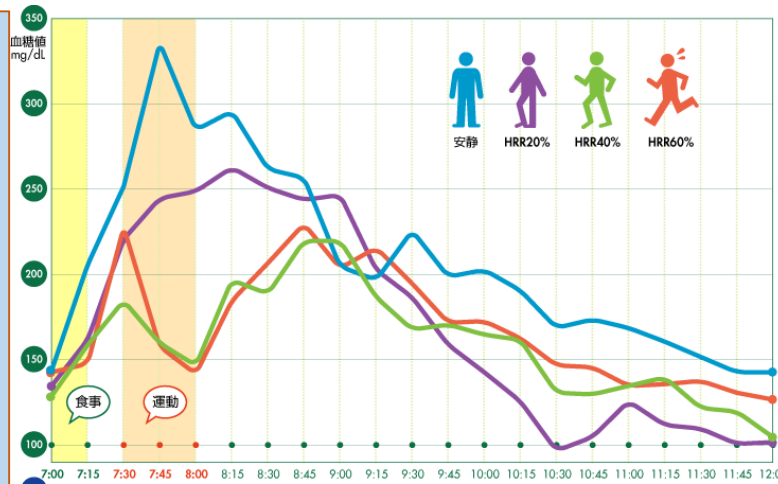
ゆったりとした歩行でも十分効果があります。

※ HRRは心拍数からみた運動の強さ

被験者のコメント

「軽く歩いただけですが、すごく頑張らなくてもこんなに効果があるとは、驚きました」

(糖尿病ネットワークより)



高血圧症

まずは10分！

体重70kgの高血圧の男性が早歩きを10分間した場合、35kcal余分にエネルギーを消費します。1年365日で12,775kcal消費しますので、脂肪組織を1年で1.9kg減らす効果があります。

また、2~3か月で血圧を1.5mmHg減らす効果も期待できます。(スマートライフプロジェクトより)

脂質異常症

1日にすると17分

血中脂質のうち、HDLコレステロールは脂質異常症の進展を抑制する効果があります。HDLコレステロールは運動をすることで増えますが、1回の運動では影響を受けません。数ヶ月以上の長期的な運動が必要となりますが、1週間に合計120分間の運動を行うか、1週間に合計900kcalのエネルギーを消費する身体活動を行うと効果が出るということが明らかになっています。(厚生労働省 e-ヘルスネットより)

患者さんから聞きました

栄養相談では、患者さんの成功体験もたくさんお伺いしています。承諾を得てご紹介させていただきます。

糖尿病で通院中のKさん 外食中心の方ですが、カロリー表記をしっかりと確認して選ぶことで血糖値をコントロールしてきました。もう少しHbA1cが下がると安心なのですが、好きなものを食べたい、お店に行くことが楽しみだとおっしゃっていました。

そんなKさん、1ヶ月でHbA1cが8.2から7.3に下がっていましたので、詳しくお伺いしたところ、水中ウォーキングに通い始めたのだそうです。

「食べたいものを食べるために運動してみようと思って。夜歩くのも心配されるから、昼間、人のいるプールの方が安心」とおっしゃっていました。

