

「いのち」を大切にできるのは自分自身

市は、平成十七年度の循環器健診の結果「肥満があり糖尿病予備軍」と考えられる人を対象に「肥満解消・糖尿病予防」を目的とした運動教室を開催しました。肥満の主な原因は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣。つまり、食べた分のエネルギーを使い切っていないということです。肥満解消に効果のある運動を中心とした「肥満解消・糖尿病予防」運動教室の取り組み状況を健康福祉の里中央診療所の守口尚医師が紹介します。



水中運動に取り組む運動教室の参加者

糖尿病が急増中

近年、わが国では生活習慣病の中でも特に「糖尿病」にかかっている人が急増しています。

厚生労働省の「糖尿病実態調査」では、平成九年の調査で糖尿病の疑いのある人が約千三百七十万人と推計されていました。十四年の調査では約千六百二十万人と推計され、わずか五年間で糖尿病の疑いのある人が約二百五十万人も増加していると報告されています。

遠野市もその例外ではなく、循環器健診結果でも糖尿病の疑いのある人が増加しています。

糖尿病になりやすい人

日本人のどのような人が糖尿病になりやすいのか、その危険

因子を表1にまとめました。表1の「①糖尿病の家族歴」「③男性であること」「④加齢」については、そう生まれてしまった以上どうすることもできません。しかし「②肥満」「⑤身体活動度の低下」については努力をすれば改善できることであり、糖尿病になりやすくする体をつくることとなります。

◆日本人における糖尿病の危険因子(表1)

- ①糖尿病の家族歴(父母、兄弟姉妹)
- ②肥満
- ③男性であること
- ④加齢
- ⑤身体活動度の低下
- ⑥高血圧症の既往

メディカル朝日 2006年5月号より

とは、皆さんもご存じでしょう。しかし、「言うことは簡単ですが、行うことは難しい」もので、なかなか一人ではできません。「適度な運動」とか「食事は腹八分目に」などとよく言われますが、ただそれだけで終わってしまうことも事実です。

運動教室を開催

市では循環器健診の結果、肥満があり糖尿病予備軍と考えられる人を対象に「肥満解消・糖尿病予防」を目的とした運動教室を開催してきました。

肥満の人が現在の体重の5%を減少させると、今後の糖尿病の発症を約60%抑制できるといわれており、運動教室でも三ヶ月間の体重減少率を5%を目標に取り組みました。すでに糖尿病を治療している人でも、肥満を解消することで、さらにコントロールが良くなるといわれています。

運動教室の概要

運動教室では、高い肥満解消効果とそれに伴って糖尿病の指

標となるヘモグロビンA1c値ヘモグロビンA1c値(二、三カ月前からの日常血糖との相関が高く、長期間にわたる血糖コントロールの状態を知るのに有用)も改善されることが分かりました。

運動教室は、一回九十分間を週二回、合計二十四回(約三カ月前市民センターで行い、二教室約四十人が参加しました。現在三回目を開催中です。

「運動」というと野球、サッカー、マラソンなど、競技スポーツを思い浮かべるかもしれませんが、この教室では、そのような他人と競い合うような激しい運動はしません。あくまでも肥満解消・糖尿病予防を目的としていますので、参加した人の感覚で「やや楽」なそして「楽しい」運動をします。

むしろ、運動選手が行うような重いものを何回も持ち上げたり、速く走ったりするような運動は、肥満解消や糖尿病予防には向いていません。

具体的には、柔軟体操やマシントレーニング(機械を使った運動)、チューブやボール、ダン

◆身長に対する理想体重(表2)

$$\text{理想体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

身長	体重
150 cm	50 ± 4 kg
155 cm	51 ± 4 kg
160 cm	56 ± 5 kg
165 cm	60 ± 5 kg
170 cm	63 ± 6 kg
175 cm	67 ± 6 kg
180 cm	71 ± 6 kg

ベルを使った運動、水中運動などを行いました。

初めは「二十四回も続くかしら」と不安に思っていた参加者も、運動が楽しくなったのか、体重が減ってきて楽しくなったのか、約三分の二の人が二十四回すべてに参加しました。参加者の平均参加回数は二十四回中二十一回と高い参加率でした。

肥満解消効果

肥満を示す数値として、BMI(体格指数)とウエスト回りが挙げられます。

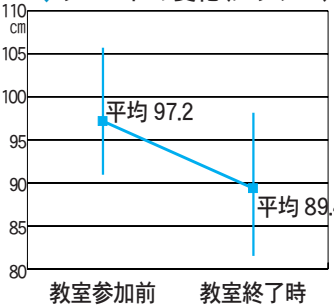
BMIは、体重(kg)を身長(m)の二乗で割り表します。BMIが25・0以上の人を肥満とし、22・0が理想のBMIといわれます。

表2は身長に対する理想体重を示したものです。自分の現在の身長と体重を比べてみてください。循環器健診で「太りすぎ」「太りすぎ」と結果が出ている人は、BMIが25・0以上を意味しています。

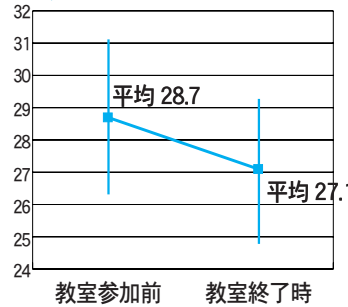
ウエスト回りは、内臓脂肪の量を表す指標です。男性では85以上、女性では90以上で内臓脂肪が多いと判定されます。

運動教室参加前と終了時のBMI、ウエスト回りの変化をグラフ1、2に示しています。グラフを見ると運動教室参加前と

◆ウエストの変化(グラフ2)



◆BMIの変化(グラフ1)



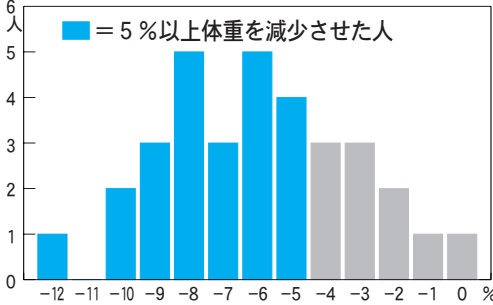
終了時では明らかにBMI、ウエスト回りが減少しており、運動教室に参加したことによって大きな肥満解消効果があったといえます。

グラフ3は、運動教室に参加して得られた体重減少率を示しています。平均体重減少率は5・9%であり、参加者の約七割の人が当初の目標であった体重減少率5%以上を達成することができました。

◆ヘモグロビンA1c値の改善効果

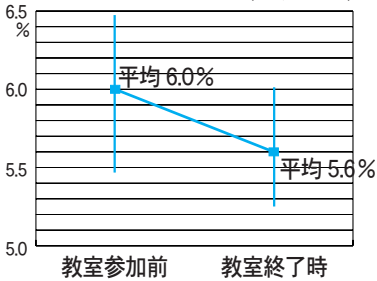
厚生労働省では、ヘモグロビンA1c値が5・6%以上の人

◆体重減少率(グラフ3)



を「糖尿病の疑われる人」と定義しています。運動教室に参加した人のうち、運動教室参加前のヘモグロビンA1c値が5・6%以上であった人が二十二人居ました。その人たちの運動教室参加前と終了時のヘモグロビンA1c値の変化をグラフ4に示しています。運動教室終了時には、全員にヘモグロビンA1c値の改善が見られ、二十二人中九人は、ヘモグロビンA1c値が5・5%以下となり「糖尿病の疑われる人」という範疇に該当しない状態になりました。さらに、九人全員が運動教室参加前の体重より5%以上の体重減少率を得ており、肥満解消による糖尿病予防効果が明らかであったといえます。

◆ヘモグロビンA1c値の変化(グラフ4)



かけがえのない「いのち」

わたし自身「イキイキと生きていること」は「病気がないこと」とは考えていません。病気を持っていない、イキイキと生きていく人はたくさんいます。イキイキと生きるためには、病気を上手に付き合っていく努力が必要だと思います。

予防できる病気は予防するに越したことはありません。運動教室に参加した人は「分かってやるけど、やめられない」「分かってはいるから、やめて(やっ)てみよう」と思われた人が多かったと思っています。「いのち」はかけがえのない、たった一つだけのものです。だからこそ尊いのだと思います。その大切な「いのち」を守ることでできるのは自分自身です。これからは自分自身で、その「いのち」を病気から守るお手伝いをしていきたいと思っています。