

糖尿病通信



リハビリテーション室
理学療法士 藤原久美子

★ 今回のテーマ★

11月14日は『世界糖尿病デー』です。いつもより少しだけ糖尿病のことや糖尿病の患者さんのこと、治療方法などに興味を持ってみて下さい。血糖値改善のための行動は糖尿病に限らず、心血管疾患や認知症の予防等、健康な方が健康なまま過ごす為にも有効です。是非この機会に、一緒に生活習慣を見直しませんか？

運動で『遺伝リスク』を吹き飛ばそう！

- ◆ 日本人の糖尿病患者の内約95%が2型糖尿病
- ◆ 2型糖尿病は**遺伝的素因**と**環境的素因**(食事や運動などの生活習慣)が加わって血糖値が高くなり発症

遺伝的リスクのスコアが高い人は、スコアが低い人に比べて、**2型糖尿病を発症するリスクは2.4倍に上昇!**



2型糖尿病を発症する遺伝的リスクのある人でも、ウォーキングなどの運動を習慣として行っていると、遺伝的リスクを打ち消し、糖尿病リスクを減少できることが、オーストラリアのシドニー大学などが約6万人を対象に行った研究で明らかになりました。

- ◆ 1日にウォーキングなどの中強度から高強度の活発な運動や身体活動を1時間以上行っている人は、それらが5分未満の人に比べて、2型糖尿病の発症リスクは**74%低下**
- ◆ 「糖尿病の遺伝的リスクは高いが身体活動量がもっとも多いグループ」に属する人は、「遺伝的リスクは低いが運動不足のグループ」に属する人に比べて、**2型糖尿病を発症するリスクが低下**

※ [Accelerometer-measured intensity-specific physical activity, genetic risk and incident type 2 diabetes: a prospective cohort study \(British Journal of Sports Medicine 2023年6月5日\)](https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/06/05/bjsports-2022-106653)

3minutes for walking

～番外編～ 正しいウォーキングを学ぼう！

✓ 視線は足元ではなく
行先を見よう！

・足元を見てしまうと背中まで丸くなって足が前に出にくくなるよ。つまづく原因にも！

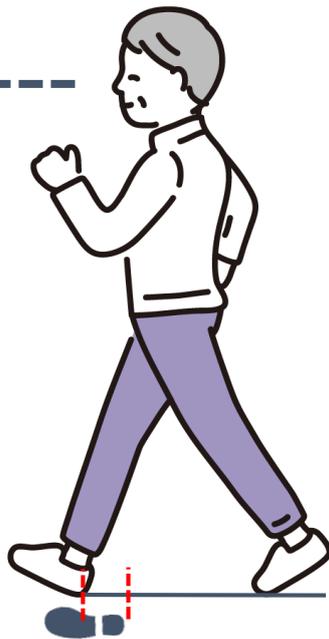
✓ 胸や足からではなく
おへそから！

・歩くとき、足や胸から前に進むうとしやすいですが、おへそ(腰)から前に進むようにすれば姿勢が崩れにくくなるよ。

・食後の時間に運動をするのが最も効果的！
・1回の運動が短時間(5～10分)でも効果はあり！家事や仕事の合間にこまめに動こう！

正しいウォーキングのポイントは3つ！

- ① 姿勢を整えよう
- ② いつもより少し早歩きで
- ③ 歩くのは食後に！



✓ 肘は軽く曲げて、
腕は前ではなく後ろに
引くようにしよう！

・肘から後ろに引くことで、足が前に出やすくなるよ。

✓ 歩幅はいつもの幅から
半足分だけ前に！

・普通に歩くときのように軽く一歩前に出したところから、半足分だけ前に出そう。前足のかかとが地面についた時に、後ろのかかとが軽く浮く位がBEST！
・これだけで歩行速度がUP！

11月14日は『世界糖尿病デー』

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、2006年に国連で正式に承認された日で、世界中で糖尿病啓発キャンペーンが繰り広げられます。



当院でも、**11月7日～24日の間**は病院の正面玄関や面会者用の出入り口前などを**ブルーにライトアップ**する予定です。

◆ 世界で5秒に一人の命を奪う糖尿病

・糖尿病は今や世界の成人のおよそ10人に1人(10.5%)、5億3700万人が抱える病です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間に670万人以上(AIDSによる死者数に並ぶ人数)が糖尿病が引き起こす合併症などが原因で死亡しています。



world diabetes day
14 November