

知って得する健康コラム～糖尿病予防②運動で防ぐ！～

周りの人はどうしている？

村田町教育長

鈴木仁一 氏の取り組み！

Q. 現在、何か運動はされていますか？

鈴木教育長 腹筋と背筋の筋トレを20回3セット毎日しています。毎朝の習慣となっているので、やらないと落ち着かないですね。

Q. 上記の運動をやり始めた理由は何かありますか？

鈴木教育長 食事量が変わらないのに、30代半ばから体重が増え始め、“このまま体重が増え続け、お腹が出るのは嫌だな”と思い、40代から運動を始めました。筋肉を増やすことで体の代謝が上がり、太りにくい体になると思ったからです。運動をやり始めてから体重増加はとまり、体型も40代のままでウエストも変わっていません。

Q. 運動をやり始めることに、億劫さはありませんでしたか？

鈴木教育長 中学校は野球部に所属し、甲子園出場を夢みていましたが、高校・大学時代は陸上部へ入部し短距離走を専攻していました。陸上競技選手としてトレーニングを続けてきたので、全く抵抗はありませんでしたね。

Q. その他に健康維持のために気をつけていることはありますか？

鈴木教育長 役場本庁舎から少し離れた中央公民館に席があるため、役場へ出向くときは意図的に歩いて移動するように心がけています。また、人間ドックを毎年受けています。これまで血圧や血液検査の結果等で異常値となったことはありません。子どもたちと接していても風邪やインフルエンザに罹ることもなく、健康体です。食事は揚げ物と塩分を控え、野菜と魚中心の和食ですね。



村田町国民健康被保険者の医療費の状況

- 平成30年度における糖尿病（外来）1件あたりの医療費は宮城県内で2番目に高い状況です。
- ここ数年ワースト5位に、入り続けています。（国保データベースシステムより）

（健康むらた！糖尿病予防のために！）

糖尿病は、血糖を下げる作用のある「インスリン」というホルモンが正しく働かなくなってしまう病気です。糖尿病には、インスリンが全くでない“1型糖尿病”とインスリン作用が低下する“2型糖尿病”の2つのタイプがあります。日本人の糖尿病患者の95%は2型糖尿病だと言われています。

○運動が糖尿病の予防に役立つ理由

- ・筋肉量を増加させることで、代謝が高まり、糖尿病の原因となる肥満が改善されます。
- ・短期効果として、食後の高血糖を防ぎ、インスリンを分泌している膵臓の負担が軽減されます。
- ・中長期的な効果として、少量のインスリンでも効果的に血糖値を下げられるようになります。

○運動するときのポイント

・食後30分～2時間の間に運動すると食後高血糖を防ぐのに効果的です。いつもより少し歩幅を広く、腕を振って歩くウォーキングがお勧めです。

・継続することが一番重要です。週に数回でも良いので、長期に継続することで糖尿病予防につながります。理想は週に3回以上、1回20分以上の運動です。

○運動を継続させるためのポイント

- ・運動を趣味にすることで、楽しく継続することができます。決まった曜日、時間に運動を行うなど習慣にすることもお勧めします。
- ・運動日記をつけ、運動の効果を実感することで継続意欲が湧いてきます。運動日記には運動の内容や時間だけでなく、体重や気分なども記録してみましょう。