



## 糖尿病の運動療法

～まずは NEAT (ニート) を増やしてみませんか?～

公立甲賀病院 理学療法士 日本糖尿病療養指導士 **山添 徹**



やまぞえ とおる

運動は、食事、薬と並ぶ**糖尿病の三大治療**の一つです。では、どのような運動が良いのか? 「2日に1回はする」、「食後1~2時間経過後20分以上60分以内」、「準備運動にストレッチ、その後、ウォーキングや自転車等の有酸素運動を行い、クールダウンに再度ストレッチをする」と様々な内容を耳にしたことがあると思います。もちろん、この内容で運動をしていただくと理想的ですが、「時間がない」、「運動が嫌いだからできない」等々、運動実施に対して、否定的な意見をいただくこともあります。

そこで、今回はより取り組みやすい「**いかに日常での活動量を増やすか?**」について提案させていただきます。日常での活動量を増やすと、どのような効果があるのか? 食事療法をしていると、カロリー制限について指導があるかと思えます。食事により摂取したカロリーを消費する内訳は、動かなくても体温維持や呼吸動作などの基礎代謝で60~70%、消化・吸収などで約10%、運動での消費は残りの30~40%程度とされています。この運動などで消費される**カロリーは、掃除や洗濯、姿勢維持などの日常生活の身体活動でも消費**されます。この日常生活で消費されるエネルギーを**非運動性熱産生** (Nonexercise activity thermogenesis:以下NEAT) と呼びます。このNEATは少し意識することで比較的簡単に増やすことができるので、運動する時間がない方は、**時間をつくる工夫をするよりも、NEATを増やす工夫をする**方が実行しやすいと思います。

### NEATを増やす工夫の例

- ☑ テレビのリモコンを使わず、本体まで歩いて操作する
- ☑ 買い物はカートを使わず、カゴを持つ
- ☑ 起床前に布団の中でストレッチ体操
- ☑ 坐っても背もたれを使わない
- ☑ 通信販売を使わず、自分で買い物をする
- ☑ 信号を待つ間に、かかとの上げ下げ運動
- ☑ カバンの上げ下げを繰り返し、バーベル代わりにする
- ☑ 会議(話し合い)は、立って行う
- ☑ 公衆トイレは、和式を選ぶ
- ☑ 靴や靴下の脱ぎ着は立ってする
- ☑ 電車で座っていても、下車駅一つ手前で立つ

各個人の身体状況は違うので、できない内容はありますので、無理はしないで下さい。しかし、日常生活の動作を工夫すると、一つ一つのカロリー消費はわずかなものですが、一日何回も実行することでトータルすれば**100kcal/day程度増やすことはそれほど難しいことではない**かもしれません。また、活動量を増やすことで基礎体力が向上し、理想的な運動が実施しやすくなるかもしれません。

みなさん、NEATを増やしてみませんか?

## 地域や病院の教室のご案内

### 病院が実施する糖尿病教室で学べること・連絡先

公立甲賀病院 (問い合わせ先) 内科:大村医師 62-0234	糖尿病・合併症、フットケア、食事・運動・薬などの講義  現在、一般の方への公開は見合わせています。参加希望の方は主治医よりお問い合わせください。
--	--

甲南病院 (問い合わせ先) 86-3131	糖尿病・食事・運動・薬・検査・フットケアについての講義や指導、心理士によるメンタルフォロー 月1回(原則第2月曜日)開催中。感染対策のため参加には予約が必要です。
-----------------------------	--

### 市が実施する栄養相談・健康相談

甲賀市 (問い合わせ先) すこやか支援課 69-2168	健診結果についての相談・栄養相談 からだの相談こころの相談(予約制、お住まいの地域の保健センターへ)
------------------------------------	---

湖南省市 (問い合わせ先) 保健センター 72-4008	こころとからだの健康相談 (予約制、保健センターへ)
------------------------------------	-------------------------------

## ◇甲賀湖南糖尿病連携医にご相談ください◇

甲賀圏域(甲賀市・湖南省)では、甲賀湖南糖尿病プロジェクトチームを結成し、糖尿病対策の予防・早期発見・治療・療養指導まで一貫した取組を推進しています。

HbA1cの値が6.5%以上だと糖尿病の疑いで受診が必要です。かかりつけ医師がない方は**糖尿病連携医**(※)へ受診して下さい。(※)糖尿病連携医は甲賀湖南医師会ホームページに掲載

### 新しい糖尿病連携医の紹介

- 石部診療所 藤井 要 先生(湖南省)
- 岩根診療所 茂森 昌人先生(湖南省)
- 水戸診療所 杉山 祐介先生(湖南省)
- さいとう医院 内科・消化器内科 齊藤 康晴先生(甲賀市)