

「歩行」の効用

診断

長尾 和宏



「歩行」で新型コロナウイルスを乗り越えよう！

2020年はどうやら新型コロナウイルス騒動の年になりそうです。ウイルス感染のリスクとして糖尿病が指摘されるのは、免疫能が低下しがちだからです。では、どうすれば免疫能を保つことができるのでしょうか。感染の恐怖から家に閉じこもる人がいますが、それではストレスで過食になりま。高齢者は骨や筋肉の機能が低下してロコモティブシンドロームやフレイルが進行し、認知機能も悪化します。新型コロナウイルスとの闘いはマラソンと同様に長期戦になりそうです。

運動と免疫能に関する研究は多く、運動習慣がない人の寿命は短くなります。一方、マラソン選手のように激しい運動を長時間続ける人の寿命も短くなります。つまり、「適度な有酸素運動」を習慣化することで健康寿命は延びます。歩行で脳内のセロトニンやオキシトシンという「幸せホルモン」が増えて、種々のストレスに強くなります。歩行習慣と聞くと、苦行と受け取る人がいますが、そもそも歩くことは快楽であり、動物の本能です。

ウイルスは口や鼻や目から人体に侵入しますが、門番のように立ちほだかり闘うのがIgA (Immunoglobulin A) という免疫グロブリンです。IgAは運動習慣で増加します。それでもウイルスが侵入し細胞内で増殖すると免疫システムが作動して、「抗体」を獲得することができます。

昼間に屋外で紫外線を浴びながらゆっくりこまめに歩いてください。紫外線はウイルスを不活化させます。公園や河原やハイキングコースなど人の距離が常に2m以上とれる場所を探してください。歩数には特にこだわりませんが、1万歩以上は歩き過ぎです。歩行習慣は糖尿病のお薬の種類や量を減らすだけでなく、ウイルス対策としても有効です。

〔長尾クリニック 院長（兵庫県尼崎市）〕

ケア

高木 千抄子



プラス2000歩から始めてみませんか？

診察室から、「歩いてるか？」と、気安い院長の声が聞こえてきます。その後、「食事も大事やで〜！」との声で、糖尿病患者さんの栄養指導が回ってきます。

当院では、栄養士が常時待機して、いつでも栄養相談に際することが可能です。大きな病院と違って地域に密着したクリニックですから、長期に患者さんに寄り添うことで信頼関係を築き、きめ細やかな指導ができることが強みです。

糖尿病は食事と運動で改善できる生活習慣病です。肥満を伴うことも多いですが、歩けばエネルギー摂取と消費バランスが改善され減量効果もあります。筋肉は糖の貯蔵庫でもあるため、筋肉量が減ると糖の貯蔵場所が減り、血中に糖があふれてきます。筋肉量を増やし、糖尿病を改善しましょう。

食後のウォーキングは、食後の急激な血糖上昇を抑えてくれます。なによりも継続することが大切です。無理な目標を立てても長続きしません。気楽に歩くことをお勧めします。歩けば気持ちも軽くなりますし、夜もぐっすり眠れるようになります。例えば、「ウインドウショッピングしながら歩く」、「一駅歩く」というのもいいですね。無理なくプラス2000歩から始めてみませんか？

薬を飲むたくないというある糖尿病患者さんは、歩くことに熱心です。食事にも気をつけておられます。皆さんも糖質の取り過ぎに気を付けて、腹八分目にして食べましょう。

その患者さんは、最後に主食を食べるようにし、ゆっくりよく噛んで3食きちんと食べられておられます。間食を上手に取ってストレスをためず、HbA1cも良好に維持されています。高血圧、高脂血症などの数値も改善し、歩くことが日常生活に溶け込んでいます。

〔長尾クリニック 管理栄養士（兵庫県尼崎市）〕

糖尿病と上手につき合う方法

— 一病息災を考える季刊誌です —

べんちのーと

第118号



VOL.31 NO.1