

糖尿病ふれあい通信

第246回 2021年7月号



みなさん、こんにちは。梅雨も明け、これから暑い日が続きます。水分補給は小まめに行いましょう。今回は「小川先生からのお話」です。

～30分座ったら、3分歩こう～

座ったままの時間が長いほど死亡リスクが上昇することが、日本人6万人以上を平均7.7年間追跡した調査した「J-MICC STUDY(日本多施設共同コーホート研究)」で明らかになりました。

全体では、日中の座位時間が2時間増えるごとに、死亡率は15%上昇することが示されました。生活習慣病のない人は、日中の座位時間が2時間増えるごとに、死亡率が13%上昇しました。



生活習慣病がありますと、死亡リスクはさらに上昇します。**生活習慣病ごとに調べたところ、脂質異常症のある人では18%、高血圧のある人では20%、2型糖尿病のある人では27%、それぞれ死亡率は増加しました**さらに、高血圧、脂質異常症、糖尿病の保有数に応じて、座位時間と死亡の関係は大きくなることも分かりました。**これら3つすべて保有している人では、死亡率が42%も高くなりました。**

また、余暇時間の身体活動(METs: 身体活動の強度基準)の量に応じて、4群に分けて解析しましたところ、余暇時間の身体活動が増えても、座位時間による死亡率の減少効果はわずかでした。

糖尿病患者さんにとっては、職場や自宅で長時間座り続けるというライフスタイルが大きなリスクになると考えられます。歩くという最も簡単な運動療法で、このリスクと闘いましょう。

さらに新型コロナウイルス感染予防を目的とした外出自粛で家で過ごす時間が長くなりました。座ったままで動かない生活は糖尿病を悪化させます。

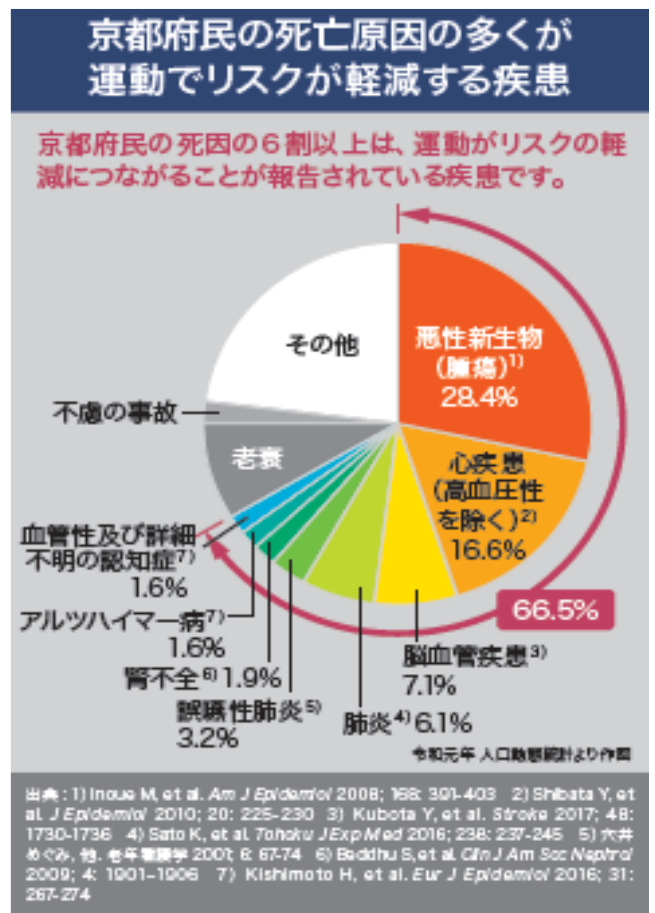
日本糖尿病学会でも「少なくとも30分座ったら、軽い運動をする」ことを勧めています。立ち上がってこまめに動いたり、ストレッチ、体操をするなど3分程度は身体を動かしましょう。



次回糖尿病教室

**当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。**

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739



糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

問い合わせ先 電話 312-7001 (代表) 312-6139 (栄養科)