

特集②：運動と糖尿病

運動不足になっていませんか？

冬の寒さや、新型コロナウイルスによる自粛生活のため、運動の量や時間が減っていませんか？運動は、糖尿病の予防や治療において、重要な要素の1つです。運動には、歩行・ジョギング・水泳などの有酸素運動、腹筋・ダンベル・スクワットなどのレジスタンス運動、片足立位保持・体幹バランス運動などのバランス運動があります。有酸素運動とレジスタンス運動は、ともに良好な血糖を維持するために有効であり、併用することで、さらに効果があります。また、高齢者において、バランス運動は生活機能の維持、向上に有用です。

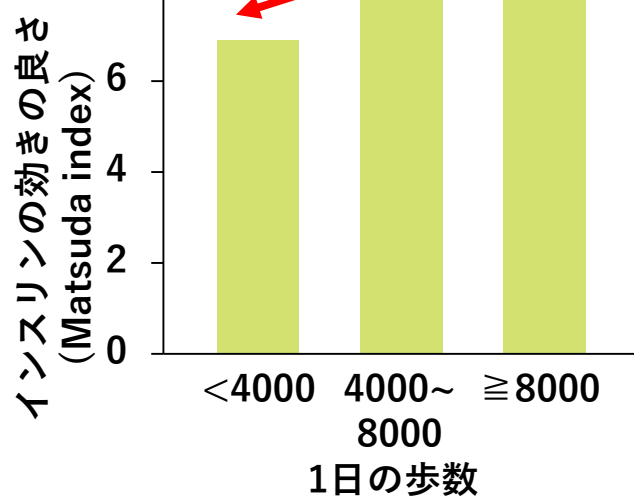


図1. 1日の歩数が少ないほどインスリンの効きが悪い

1日の歩数が少ないほどインスリンの効きが悪い。4000歩未満では、境界型・糖尿病の頻度が高い。

肥満や運動不足は、肝臓や筋肉でのインスリンの効きを悪くし(インスリン抵抗性)、血糖値を悪化させます。東温スタディにおいて、1日の歩数とインスリンの効きの良さ(Matsuda index)との関係を調べました。その結果、1日の歩数が少ないほど、インスリンの効きは悪くなっていました(図1)。さらに、1日4000歩未満では、境界型・糖尿病の頻度が高いことが分かりました(図2)。ただし、空腹時の血糖値はいずれの群でもほぼ正常型であり、ブドウ糖負荷試験を行うことで、はじめて耐糖能異常があることが分かりました。

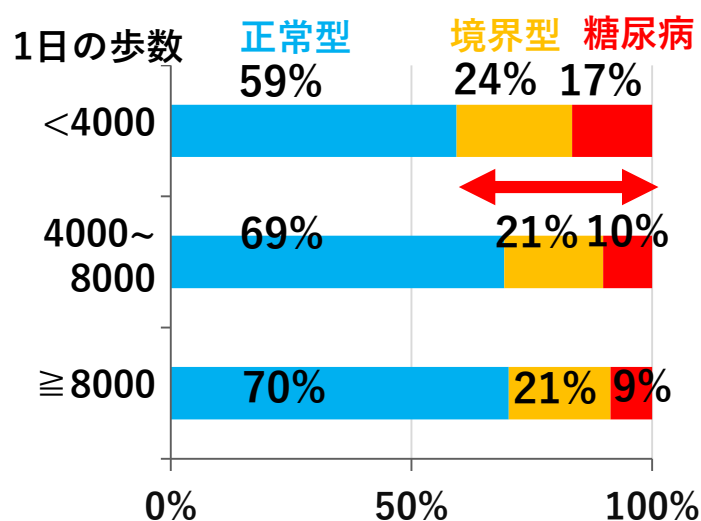


図2. 1日の歩数4000歩未満では境界型・糖尿病の頻度が高い

東温スタディでは、ブドウ糖負荷試験や、筋肉の量・質の評価を行っています。

ブドウ糖負荷試験は、将来の糖尿病の発症を予測するためにも、とても優れた検査です。東温スタディでは、体組成計や握力計等の測定を行い、筋肉の量や質を評価しています。将来の血糖を悪化させない食事や運動の方法などについても、個別に相談を行っています。東温スタディの検査をぜひ健康づくりにお役立てください。

東温スタディ

ニュースレター

NO. 12
2022年4月

発行：愛媛大学東温スタディ事務局

東温スタディの参加者の皆さまへ

愛媛大学大学院医学系研究科 教授 大澤 春彦



©2013 東温市のとん #231

東温スタディは、平成21(2009)年から健診を開始しました。平成31(2019)年度に、齊藤功先生(現大分大学教授)から研究代表を引き継いで3年になります。これまで10年以上にわたって、多くの方々のご努力ご支援により貴重なデータが蓄積され、着実に成果もあがっています。引き続き生活習慣病に関わるたくさんの検査を実施していきます。生活習慣を見直すきっかけに、是非お役立て下さい。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大により、健診は、一昨年度は規模を縮小し、昨年度は中止とさせて頂きました。本年度は、状況に応じて規模を調整した上で実施したいと考えております。今後とも、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

【重要なお知らせ】

令和4(2022)年度東温スタディ受診者の皆様へ

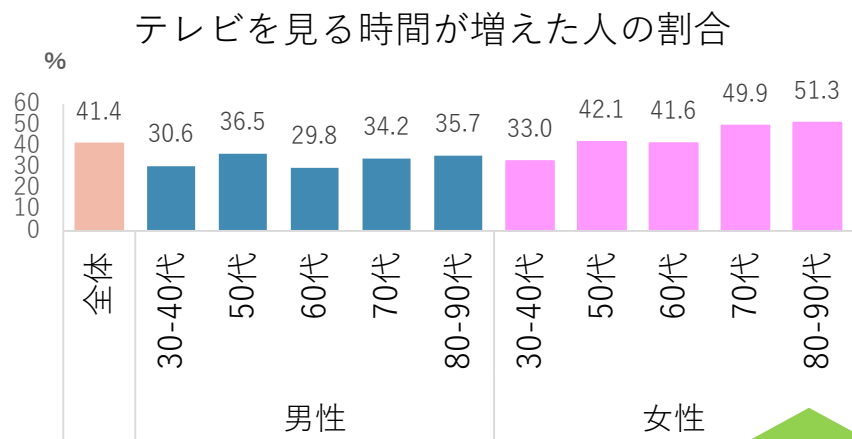
- 令和4年度の受診対象者の皆様には本紙とともに「令和4年度東温スタディ受診のご案内・受診申し込みはがき」を同封しておりますのでご一読ください。なお、対象の方の封筒表面には「令和4(2022)年受診対象」と記載しております。
- 新型コロナウイルスの感染状況などによって、東温スタディを中止、もしくは実施方法を変更する場合があります。予めご了承ください。
- 令和4年度の東温スタディの対象でない方は、東温市や職場などで健康診査、がん検診を受診し、引き続き健康管理を続けてください。
- 問い合わせ先 愛媛大学東温スタディ事務局
☎ 089-904-3287 (受付時間：平日 9:00~16:00)
ホームページ：<http://www.toon-study.jp/>

特集①：コロナ禍における生活様式の変化

新型コロナウイルス感染症の拡大は、人々の生活様式を変えたといわれています。そこで、東温スタディでは、2021年5～9月にこれまで東温スタディに参加いただいた皆様に生活様式に関するアンケートを配布し、1559名の方からご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。ここではその集計結果をご紹介します。

ステイホーム

外出が減りテレビを見る時間増加

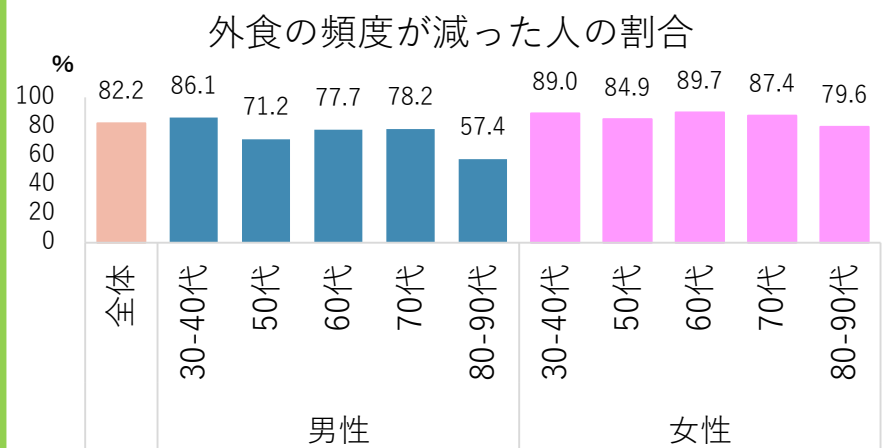


テレビを見る時間が増えた人の割合は全体で41%でした。女性の割合が高くなっています。



マスク・手洗い

外食や買い物の頻度も減少

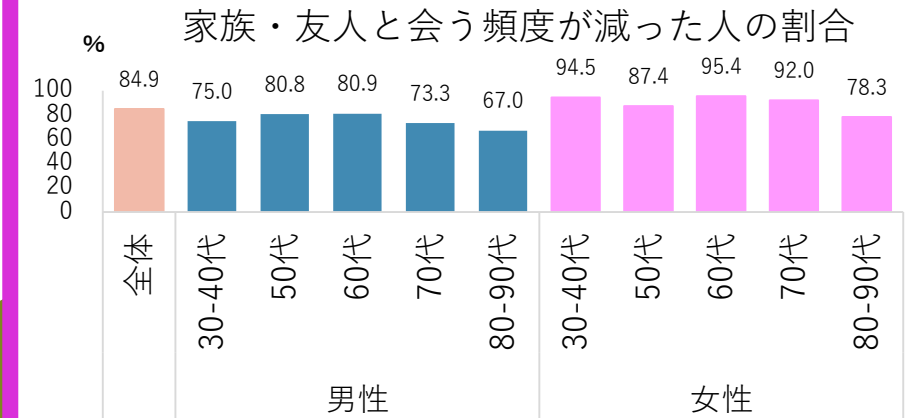


外食の頻度が減った人の割合は全体で82%でした。

外食、買い物、運動の頻度は5～8割の人が減ったと回答していました。ステイホームの要請に応え、多くの方が外出を意識的に控えていることがうかがえました。

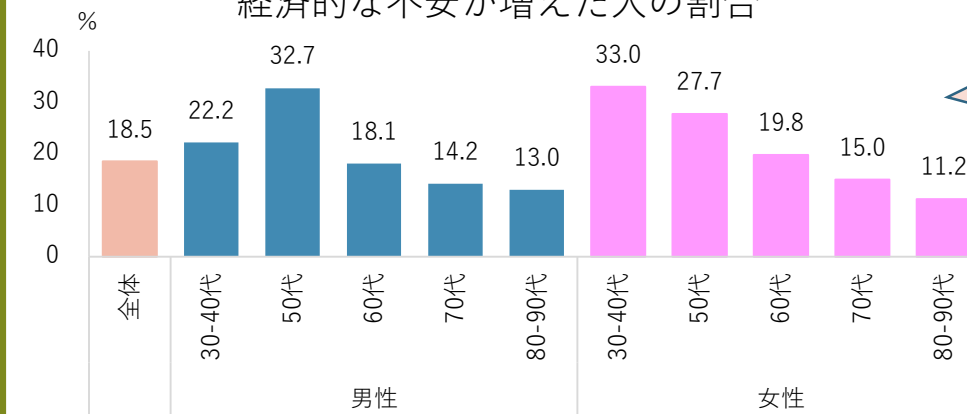
三密を避ける

趣味の時間や人との交流の低下



家族・友人と会う頻度が減った人の割合は全体で85%でした。

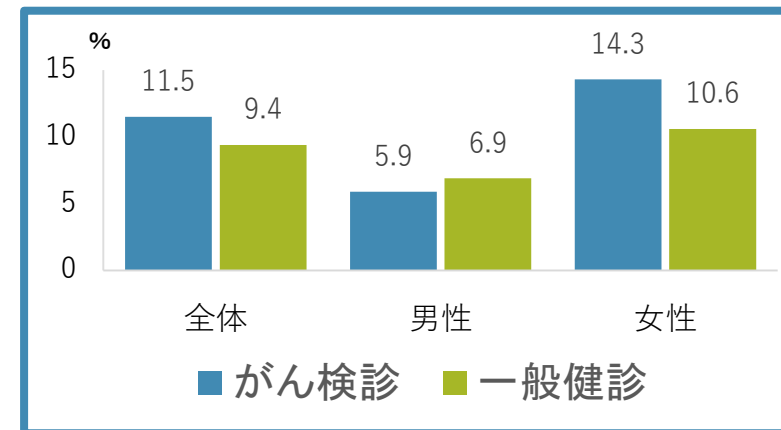
経済的な不安が増えた人の割合



経済的な不安が増えた人は全体で18.5%でした。若い世代において顕著でした。



コロナのため健（検）診を受けなかった人の割合



昨年度、およそ1割の方がコロナのために健（検）診を控えたと回答しました。今年は必ず受けましょう。

コロナ禍において、外出、運動する頻度や交流の機会が減った、そして経済的な不安を感じている人が増えています。健（検）診も1割の方が控えていました。このように好ましくない生活様式の変化が起こっていることが懸念されます。