

高血糖を下げる生活習慣

高血糖を改善する力ギとは？

脂肪細胞から分泌されるアディポネクチンという物質は、インスリンの働きをよくして脂肪を燃焼させたり動脈硬化を防いだりする善玉物質です。

ところが、内臓のまわりの脂肪細胞が大きくなる内臓脂肪型肥満になると、脂肪細胞から脂質異常症などを促進するアディポサイトカイン、インスリンの働きを悪くするTNF- α 、動脈硬化に関係するHB-EGFなどの悪玉物質が分泌され、逆にアディポネクチンの分泌が減ってきます。

アディポネクチンは、動脈の傷ができて動脈硬化が進みそうなどころへ行って修復します。

つまり、大仕事になる前に消し止める消防士のような役割を果たしているのです。

この善玉物質と悪玉物質のバランスがくずれ、血糖・脂質・血圧の異常が加わった状態がメタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームは、2型糖尿病の引き金の約四割を占めるともいわれています。

アディポネクチンを増やして高血糖を改善するためには、「運動の習慣」と「食事の改善」を実行して内臓脂肪を減らすことが鍵になります。

運動

運動の継続が内臓脂肪を減らす

運動の習慣が身につくと、血糖値は確実に下がってきます。筋肉の主なエネルギー源は、ブドウ糖です。運動不足になると筋肉量が低下し、ブドウ糖を消費する効率が落ちてしまいます。利用できるなかったブドウ糖は、

脂肪細胞で中性脂肪に変わり、内臓脂肪として蓄積されます。内臓脂肪が増えると、インスリンの働きが悪くなり、糖尿病の発症へとつながっていきます。一方、運動をするとブドウ糖が盛んに筋肉に取り込まれ、インスリンも効率よく働くようになり、血糖値が下がってきます。運動によって消費エネルギーが増えると、糖尿病の発症率が下がることが報告されています。

図表4 ウォーキングの理想的なフォーム



また、運動は糖尿病だけでなく、糖尿病と併発する肥満や高血圧、脂質異常症、動脈硬化の改善にも大いに役立ちます。さらに、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする循環器系の疾患を予防したり、骨を丈夫にしたり、脳神経を活発にして認知症予防に役立つなど、さまざまな効用があります。

有酸素運動の ウォーキングが最適

運動には、呼吸をしながら行なう有酸素運動と、息をグツとこらえて行なう無酸素運動があります。このうち、糖尿病の予防や改善に適しているのは有酸素運動です。

有酸素運動では、血液中のブドウ糖(血糖)と脂肪が使われませんが、無酸素運動では脂肪があまり使われず、インスリンの働きの効果も出にくいからです。

これまでの研究結果でも、有酸素運動を継続するとアディポネクチンの量が増え、インスリンの働きもよくなることがわかっていきます。また、心肺機能を高めたり、脳神経を活性化させたりするためには、特定の筋肉を使う運動よりも全身の筋肉を使ったリズミカルな運動を選ぶことも大切です。

そのような意味で、手軽にできる有酸素運動の第一はウォーキング(散歩)でしょう。ウォーキングをするときは、ただ漫然と歩くのではなく、正しい姿勢

で効果的な歩き方で行なうのがコツです(図表4)。

立つ時間を増やす だけでも効果あり

とはいえ、忙しくてウォーキングをする時間がとれない人もいるでしょう。そこで私は、糖尿病の患者さんたちに「まず立っている時間を長くしてください」と言っています。

米国からの報告によると、同じ程度のカロリーの食事をして同じ睡眠時間をとっているのに、肥満している人たちとやせている人たちがいました。やせている人たちは、肥満している人にくらべて、立っている時間が「1日の内」で三時間半も違うので

す。三時間立っているか座っているかで、消費エネルギーは三五〇キロカロリーも違うのです。これは、ご飯二膳分のカロリーです。

しかも、立っている時間の長い人たちは、歩き回ったりこまめに立ち仕事をしていることもわかりました。就寝中の基礎代謝も高まり、エネルギーが燃焼されやすく、太りにくい体質に変わっていきます。

立ってテレビを見る時間を増やす、電車の車中では立つて外の景色を眺めながら過ごすことから始めてはいかがでしょうか。会議時間などは、絶好の運動時間と考え、室内を歩きまわりながらコメントしましょう。