

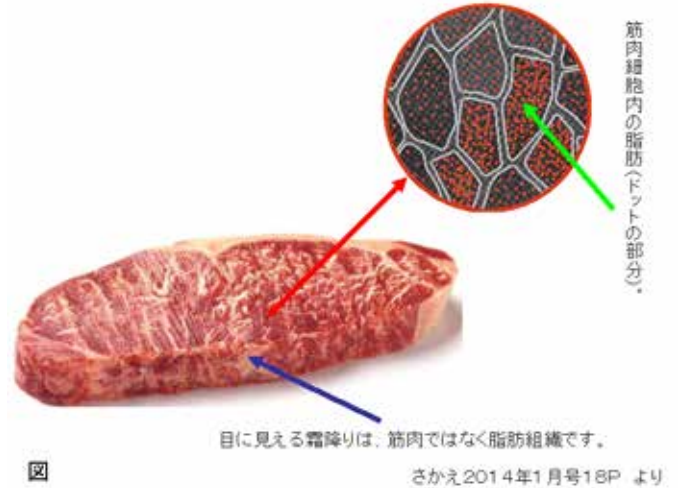
STOP 糖尿病

H27 糖尿病ケアチーム通信 第4号

糖尿病の運動療法

脂肪筋

皮下脂肪や内臓脂肪はよく知られていますが余分な脂肪は、肝臓や筋肉にも蓄えられていきます。インスリンが効く臓器は、主に肝臓と筋肉ですが、最近、インスリン抵抗性の原因として骨格筋の異所性脂肪蓄積「脂肪筋」が注目を集めています。脂肪筋とは一体どのようなもののでしょうか。「霜降り肉」を例に挙げて考えてみましょう。霜降り肉は、一般にはその全てを肉と表現しますが、目に見える霜降りの部分は実際には筋肉ではなく、筋肉に混じっている脂肪組織です。霜降り肉の赤い部分は筋肉ですが、その細胞の内に脂質が溜まったことを「脂肪筋」と呼びます(図)。



図

さかえ2014年1月号18P より

どんな人が脂肪筋になるの？

田村好史氏らはどのような人が脂肪筋になりやすいかについて検討しています。それは、痩せている人に、3日間脂っばい食事(エネルギーの60%)を食べてもらうというものでエネルギーの調整をしていたので、太るということは一切ありませんでしたが、この食事を3日間食べただけで、脂肪筋は平均で1.3倍増加し、それに応じてインスリンの効きが悪くなりました。人によって変化はさまざま、どのような人が脂肪筋になりやすいのかを調べたところ、脂肪筋の溜まり方は日常活動量(主に歩行)と強く関連していることが分かり、以前より奨励されている1万歩程度の歩行を行っている人では脂肪筋の増加はほとんど認められませんでした。2千~3千歩程度の人では溜まりやすいというのです。



どんな運動が脂肪筋解消に有効か？

体を動かすことを身体活動といい、身体活動は生活活動と運動からなります。つまり「身体活動量 = 生活活動量 + 運動量」となりますが、活動量が同じ量であれば「運動」でも「生活活動」でも、ほとんどその効果は変わらないと考えられています。一番簡単にできる活動として、どこでも、誰でも、一人でもできる歩行がお勧めで、やや速足で行うとより効果的です。日常生活では、ちょこちょこ動くこと、通勤や買い物でも少し歩く量を増やしたり、速歩にしてみたりと普段の生活で動くことを意識するようにし、強さは息が切れるか切れないか程度、話しながら続けられるぐらいがよいでしょう。

次回の糖尿病チーム研修会は、11月9日(月)当院別館2階講堂にて、17時15分から「糖尿病薬」について行います。

研修会、糖尿病教室の詳細や糖尿病ケア通信についてのお問い合わせは、糖尿病外来担当(福沢)までご連絡下さい(23-5121)。

文責 理学療法士 目時