

運動療法

順天堂大学大学院代謝内分泌学・スポーツロジセンター准教授

田村 好史

(聞き手 大西 真)

大西 田村先生、糖尿病の運動療法についてうかがいたと思います。

運動療法というと、私たちの頭の中では、1日30分速歩きなさいとか、あるいは1万歩歩きなさいということ、教科書的には知っているのですが、実際医師がちゃんと運動療法の指導をしたり、患者さんが本当に運動療法をやっているのかというのはよくわからなくて、学会で何かそのあたりのアンケートがあるそうですね。そのあたりからご紹介いただけますか。

田村 数年ほど前に、愛知学院大学の佐藤祐造先生を中心にして、糖尿病運動療法・運動処方確立のための学術調査研究委員会が設立されて、今、日本の中で糖尿病の患者さんがどれぐらい運動をしているかということと、指導する立場の医師がどれぐらい指導しているかということなどを、全国規模で調査しました。

非常に驚くべき結果がいろいろ出てきているので、その一部を紹介します。まず医師側の問題です。どんな問題か

というと、例えば初診の患者さんがいらっしやいます。食事療法をほぼ全員に指導していると答えた医師は、80%いらっしやいました。しかし、運動療法に関しましては、4割程度しか運動を指導していない。

大西 糖尿病の専門の先生ですか。

田村 これは糖尿病の専門の先生と専門外の先生と両方、同じアンケートを取りましたが、ほとんど同様の結果でした。

それがまず一つ、医師側の問題だろうと思うのですが、同じような調査を患者さんにも行いました。そうすると、だいたい半分ぐらいの患者さんは、ほとんど運動をしていないという結果が出ました。これはたいへんなことだ、医師も指導していない、患者さんも運動をしていない。では何が問題かということもアンケートにいろいろ盛り込んで調査したところ、指導する側の問題、患者さんが運動しない問題、一番強く出てくるのは「時間が無い」ということでした。

外来で5分診療します。その間に運動の話をしようにしても、できないのではないかと。おっしゃるとおりだと思います。食事療法は栄養士さんがいらっしやいます。運動は残念ながら保険点数になかなか結びつかないという現状もありますので、そういう人を雇えないという問題も少なからずあるだろう。時間がなくて指導できない。患者さんがおっしゃることもだいたいそれに近くて、時間がなくて運動できない。

こういう問題があぶり出されて、これから糖尿病の患者さんをどうやって指導していったらいいか。いろいろ考えまして、これがベストというのはなかなかまだ現状ではないのですけれども、幾つか私も反省しないといけない点があったかなと考えています。

例えば、30分運動しましょう。実はこれが患者さんにとって大きな障害になっていた可能性もあります。つまり、「30分やらないとだめなんだ。できないよ、そんなの」「汗だらだら流さないといけないんでしょ」とか考えているかもしれません。

大西 少しきつめの運動をなささいとか言われますね。

田村 そうなのです。私たちがハードルを高く上げているというのも一つ問題なのかなという印象を持っています。私自身の診療を振り返っても、ちょっと難しい面があったのかなと。

大西 なるべく時間をかけずに、長

続きするような運動療法を指導しないといけないということですね。それは何か具体的なアイデアや指導はありますか。

田村 世界中の運動のガイドラインを見ますと、だいたい同じことが書いてあります。1週間に150分、息が弾む程度の運動をしましょう。データを見ますと、この程度の運動でHbA1cが平均で0.7%程度下がります。これは非常に大きな数字で、例えば薬を1剤飲むのと同じぐらい効果がある。実はこういうことも意外に、糖尿病の専門の先生でも、一般の先生でも、ご存じない。

150分、これもちょっと難しい話なので、私はいつも7で割って考えています。つまり、1日当たり20分。

大西 毎日20分。140分ぐらいですね。

田村 10分足りないのですが、それは週末に補っていただくとして、20分。この結果を見て、いろいろ患者さんにご質問するようにしているのですけれども、「1日何分ぐらいだと運動できますか」と聞くと、ほとんどの場合、皆さん、ぴったり20分とおっしゃいます。もしかしたら、これは本当は実現できるのに、いろいろこちら側、あるいは患者さんがハードルを高くしていたのが大きな原因なのかなと反省しました。それ以来、20分やりましょうとお伝えするようにしています。

ただ、問題は本当にできるかどうか。

もうちょっと簡単に指導できないかなと、いろいろ考えますと、一番いい方法は歩数計を持つことではないかというふうに考えています。

大西 歩数も、1万歩というのはなかなかハードルが高いですね。

田村 そうなのです。ですから、最終的には8,000～1万歩歩ければいいですが、最初に1万歩とは言わないようにしています。難しいと思って、患者さんもあきらめてしまいます。ただ、1日20分歩くと、歩数に換算すると、約2,000歩になります。ですから、歩数計を持っていただいて、今、5,000歩歩いている方だったら、では7,000歩にしましょう。それが第1段階だろうと思います。

それで薬を1剤飲むのと同じぐらい効果が出るかもしれないと患者さんに言うと、モチベーションが上がることにつながりますし、もう一つ、最近おもしろいデータが出ていて、歩数計を持つと、皆さん歩数を気にするので、それだけで平均2,500歩上がるのではないかという結果が出ています。歩数計を持っていただくだけでプラス2,500歩になれば、これは目標達成にかなり近づきそうです。体重を毎日測るように、歩数も毎日見ることは大事だと思えます。

大西 体重は毎日つけるといいといわれますね。

田村 そうです。それと同じように、

この歩数も利用していくのがいいのかなと考えます。

大西 20分というのだいぶ気が楽になるのですが、具体的には患者さんにとってどのような説明をされますか。

田村 一番時間がないのは働き盛りの男性の方です。20分、どこでつくるか。結論からいうと、やはり通勤が一番のチャンスです。行き帰り10分ずつといえば、これは手の届くところでしようし、ちょっと遠回りして歩く。あるいは、仕事の中でも小まめにちょこちょこ動くということを積み重ねていって、1日トータルで構いませんので、1日の中で2,000歩稼ぐというのが一つの説明の仕方だろうと思います。

女性の方は皆さん、家事で忙しいなど、いろいろありますけれども、一つのチャンスは買い物に行く。そのときに、ウィンドウショッピングでもいいから、歩き回しましょう。1日トータルで2,000歩歩いていれば、第1段階クリアだろう。あるいは、実は家の中でやる掃除、これはけっこうな労働になります。20分掃除するのは、外で20分歩くのとほとんど同じぐらい価値がありますので、そういうものも運動の一つになるだろうというふうに説明するのがいい方法なのかなと思っています。

大西 ちょっと膝が痛いとか、いらっしやいますね。

田村 膝が痛い方は、自転車に乗れる方ですと、自転車をお勧めしていま

す。自転車はわりと膝に負担がかからないで、これも20分やれば、20分歩くのと同じような効果が得られると考えられていますし、あるいは水中を歩くこともいい方法だろうと思います。

大西 気を楽にして、20分続けていくということですね。

田村 まずは低い目標をクリアしていくというところをやっけていかないと、モチベーションの問題もあり、なかなか難しいと思います。あともう一つ、世界中でいろいろ研究してわかりはじめたことは、運動していると、動脈硬化だけでなく、がんになりにくいということです。しょっちゅう外来で血糖値のことばかり言っていますけれども、日本人の半分くらいの方が一度はがんになるといわれていますので、また別のモチベーションの話題としてお話しになるのもいいかなと思っています。

大西 重要な点ですね。一方、運動すると少し危険な場合もあるわけですね。

田村 そうですね。いい面もありますけれども、安全に行うという意味で、糖尿病の方は合併症のチェックを事前にする必要があります。幾つか挙げますと、網膜症で今にも出血しそうだ

いうときに、息をこらえて、ぐっと踏ん張るような運動、こういうものは血圧を一気に上げて出血のリスクになると考えられていますし、蛋白尿がたくさん出ている方、あるいは当然、狭心症なども合併している可能性がありますので、それぞれ事前にスクリーニングをして、安全な状態で患者さんに運動を処方していくことが大事なポイントになります。

大西 食事療法はちゃんとやるけれども、運動療法は…というお話がありましたけれども、食事療法も栄養士さんにお任せになっていることも多いかと思うのです。将来的には運動療法も専門的にアドバイスできる人が補助的に手伝っていくといいなという気がしますけれども、そのあたりはどうですか。

田村 今後、保険制度が改訂されて、栄養指導と同じように、運動指導も点数化していくというのが一つの道筋だろうと思います。

大西 さらに推進されるようにということですね。

田村 そうですね。そのように考えています。

大西 ありがとうございます。