

糖尿病治療の最前線

生活パターンに合わせた運動プラン

マイペースの運動でメタボ対策に取り組むTさんのケース



担当医 久保 明

医学博士・
糖尿病内分泌専門医
東海大学医学部教授
高輪メディカルクリニック院長

患者氏名

T・I様

年齢

54歳

性別

男性

現病歴

糖尿病、脂肪肝

1

日30本以上タバコを吸う、ヘビー smoker だったTさん。「時流だから」と禁煙したのをきっかけに太ってしまい、健康診断では脂肪肝と高血糖を指摘されてしまいました。いわゆる今流行のメタボです。どうやら、タバコをやめて食事がおいしくなったのが原因のようです。

クリニックにいられたときは、血糖値が163mg/dl、ヘモグロビンA1cは7.8%、肝機能を示すγ-GTPは140と、いずれもかなり高い数値でした。

治療にあたり、まずは運動療法を考えました。多忙なTさんですが、土・日はまとまった時間ができるというので、それぞれ1日1時間ずつ歩いてもらうようにしました。本当は週末だけまとめて運動するというのは、あまりいいパターンではありません。しかし理想論よりも、とにかくできることをやるのが先決です。

併せて毎日の通勤時に、片道だけ

歩いていただくようにしました。行き帰り歩くのは無理のようでしたので…。それでも、毎日30分くらいは歩かれるようになりました。

約半年ほどそんな生活を続けていただいたところ、血糖値が147mg/dl、ヘモグロビンA1cは6.5%、γ-GTPも114に下がりました。体重も半年でマイナス4kgと、いいペースで減っています。

数値的には、まだまだといったところですが、多少なりともよくなってきているので、しばらくはこのまま様子を見ていきたいと思っています。

運動はメタボ対策に有効ですが、続けないと意味がありません。長続きするためには、Tさんのように、ご自分の生活のパターンに合わせて習慣づけることが大事です。Tさんの、マイペースでのメタボ脱却に期待しています。