

糖尿病治療の最前線

好きな運動で 治療に臨む有効性

運動療法にサーフィンを選んだMさんとAさんのケース



担当医 久保 明先生
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	M・M様	年齢	52歳	性別	男性	現病歴	高血圧症、境界型糖尿病
	A・T様		44歳		女性		糖尿病

今 回は、お二人の患者さんの例をご紹介します。

お一人は52歳男性のMさん。2年前、健康診断で高血圧と高血糖を指摘され、運動療法の指導を受けました。しかし、その内容はジョギングやストレッチなどありきたりのもの。Mさんにとってはどこかもの足りなく、ピンときませんでした。「どうせ運動するなら好きなことをやりたい」。こう思ったMさんは、自ら申し出てサーフィンを始めることに。若干ではあります。現在、血圧、血糖値ともに徐々に下がってきています。

もうお一方は44歳女性のAさんです。今年4月の糖尿病検査で、ヘモグロビンA1cが6.3%、血糖値は118mg/dlという結果でした。運動療法をおすすめしたところ、偶然にもこの方もサーフィンをやりたいとおっしゃる。まだ始めたばかりでうまく波に乗れないのですが、「すごく楽しい」と喜ん

でサーフィンに取り組んでおられます。検査はこれからですが、合併症の兆候もなく、いい傾向だと感じています。

この2例から言えることは、私たちが医師の推奨する運動だけでなく、好きで長続きできる運動であれば、十分に有効な治療法としての可能性があるということです。季節や気候に左右されるサーフィンは、せいぜい10日間に1回くらいのペースでしかできません。総運動量は少ないはずですが、それでも、いい効果を生んでいるのは、お二人とも「サーフィンがうまくなりたい」という目標をもって、熱心に体を動かしているからではないでしょうか。

糖尿病治療は、何より患者さんの治療に対する意欲が重要です。「させられている」気持ちが強いと、それがストレスとなり、かえって治療に悪影響を及ぼすケースもあります。今回の例で、「好きな運動」がもたらす効果を実感した次第です。