

糖尿病治療の最前線

長期の運動療法は “フレキシブル”に

年齢に応じた運動で効果を上げたE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	E・S様	年齢	71歳	性別	男性	現病歴	単純性網膜症、軽度の神経障害
------	------	----	-----	----	----	-----	----------------

患

者であるEさんのおつきあい
は、かれこれ20年以上になりま
す。たいへん几帳面な方で、糖尿病と
診断された最初の頃は、毎日の歩数
を手帳に記録し、1日1万歩以上、と
きには2万歩も歩いておられました。
まだ40歳そこそことお若かったので、
体力も十分にあつたと思われま

す。その後、Eさんは60歳ぐらいで定
年。時間に余裕ができたということ
で、運動を始めた40歳のときと同じ
ように、歩数を増やす努力をされま
した。ところが頑張り過ぎたのか、膝
や腰に関節症を患い、手術を余儀な
くされてしまったのです。

運動量が減ったことと、思うよう
に歩けないことへのストレスもあつた
のでしょう。6%台だったヘモグロビ
ンA1cは7%にまで上がってしまいま
した。

運動療法は継続が基本です。しか
し、Eさんのように長いスパンで運動

を続ける場合、ずっと最初と同じよう
に行うのは無理があります。

そこで「年齢に応じたやり方では
ないのでは？」というお話をしました。

張りつめていた気持ちから解放され
たのでしょうか。それ以降、Eさんは
肩の力を抜いて歩けるようになったそ
うです。数カ月後、ヘモグロビンA1cも
6.6%まで下がりました。この間、飲み
薬を変えたわけでもありません。

「運動療法は、画一的に行うのでは
なく、体力や年齢に応じてフレキシブ
ル（柔軟）に行うことに意味がある」。
今の自分に合った運動量に切り替える
ことで効果を得たEさんに、そう学び
ました。

長期にわたって糖尿病とつきあつて
おられる方、運動療法を長く続けてい
きたい方には、ぜひご参考にしていただ
きたいものです。