

## 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。