

「労働」を「運動」に 置き換えるという考え方

体を動かす「仕事」でダイエットしたM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
日本臨床栄養協会理事長
医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐

患者氏名	M・K様	年齢	47歳	性別	女性	現病歴	糖尿病
------	------	----	-----	----	----	-----	-----

身長161cmで体重が70kgと、やや肥満傾向にあるMさん。コロナ禍の2022年に糖尿病と診断され、その際の血糖値は151mg/dL、ヘモグロビンA1cは7.9%でした。

さて、どのように対処していきましようか、という話になったとき、Mさんは薬を使わずに生活習慣の改善で何とかしたいとおっしゃいました。

よく知られている通り、肥満はインスリン抵抗性を高め糖尿病のリスクとなります。痩せるためには運動量を増や

すことが重要ですが、そこでMさんが選択したのは仕事で体を動かすことでした。

「どうせなら社会に役立つことを」と、当時新型コロナウイルス感染者の療養施設となっていたホテルのリネン交換の仕事を始めたのです。

また同時に、食べたものや体重を毎日記録するレコーディングダイエットも開始し、生活の見直しにも取り組みました。

その結果、1年後には体重が5kg減り、血糖値は119mg/dL、ヘモグロビンA1cは6.9%にま

で下がりました。数値的にはゆるやかな改善ではありますが、成果が出せたことをご本人は大変喜んでおられました。

というのも、以前ダイエットのために運動したものの、長続きせずリバウンドした経験があるとのこと。単なる運動ではなく、体を動かしながら、体を選んだことが、「仕事」を選んだことが、やる気の継続につながったようです。

もうすぐMさんの定期検診日。また彼女の笑顔に会えるのを楽しみにしています。