

济生会大牟田病院 糖尿病通信

2025 年 08 月 18 日

福岡県済生会大牟田病院
内分泌糖尿病内科
内分泌・糖尿病センター

座りすぎが寿命を縮める？！長寿の秘訣

内分泌糖尿病内科外来の担当医スケジュール

残暑お見舞い申し上げます。内分泌糖尿病内科では、4 月から福岡大学の山下陽先生、7 月からは丸山健伍先生が常勤医として新たなメンバーに加わり、外来の担当医スケジュールが変更となっています。どうぞよろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金
午前	岩屋 丸山	古賀 翠 永迫	岩屋	岩屋 永迫	山下 古賀 翠
午後	岩屋		岩屋 永迫	丸山 甲状腺 細胞診	古賀 翠 フットケア 診療

糖尿病管理における身体活動

血糖値を改善するためには、週 150 分以上の運動を食後 1 時間くらいに毎日するのが理想と言われてきましたが、そうしなければ運動の意味はないのでしょうか？答えは NO！！運動における最新情報をお届けします。

□ 身体活動を増やす = 座位時間（身体不活動）を減らそう！！

意識的に行う運動と日常生活での活動を合わせて、**身体活動**といえます。糖尿病の治療において、**活動量を増やす事が重要**とされており、その際の指標として歩数が目安とされます。歩数の目安として、1 日に 8,000 歩～10,000 歩が目標とされていますが、幅広い世代で平均歩数が不十分であり、**座りすぎなどの身体不活動が健康へ与える悪影響**が懸念されます。座位行動がもたらす**悪い影響**と、座位行動を減らして活動量を増やす事で得られる**良い影響**についてご紹介します。

何歩
歩いてる？



<令和元年 国民健康・栄養調査における身体活動の現状>

20～64 歳：男性 7,864 歩/日、女性 6,685 歩/日
65 歳以上：男性 5,396 歩/日、女性 4,656 歩/日

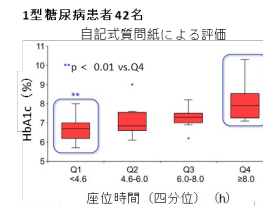
厚生労働省 健康づくりのための運動指針 2023

まずは、立ちましょう！座位時間を減らすと血糖値を改善させます！

日常生活が多忙で、特別に散歩などの運動時間がとれない場合は、姿勢の保持や家事、買い物、通勤などの移動、余暇活動など、**さまざまな日常生活の身体活動量を増加させる**ことも運動療法として評価できます。特に座っている時間が長くなると、糖尿病の管理が悪くなるだけでなく、死亡リスクが増加することもわかっていますので、**30 分に 1 回は立ち上がって、3～5 分程度足踏みなどこまめに身体を動かしましょう！**

□ 座位行動と血糖の関係

座位時間が増えると血糖コントロールが**不良**となる

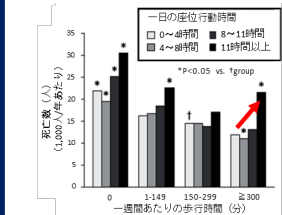


Honda H, et al. Healthcare, 8(2): E105, 2020.

日中の座位時間が増えるごとに血糖コントロール不良となり、座位時間が 2 時間増えるごとに、2 型糖尿病では 27% 死亡リスクが増加するとされています。

□ 座位行動(身体不活動の影響)

不活動の**不利益**は運動の**利益**で完全には打ち消すことができない

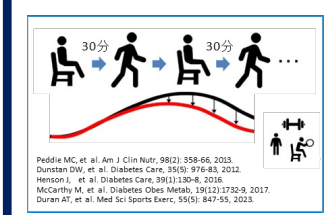


van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med, 172(6): 494-500, 2012.

休日や余暇の時間に運動や身体活動の量を増やしても、ふだんの生活で座位時間が長いと、死亡リスクを完全に下げるのは難しいとされています。

□ 座位行動の中断と血糖降下

30 分に 1 回 3～5 分程度の身体活動を行うと血糖が改善する



Dempsey PC, et al. Diabetes Care, 39(6): 964-72, 2016.

座位時間が長くなったら、それを中断することがで血糖降下作用があるという報告もあります。細めに体を動かし、座位時間が続くのを防ぐように心がけましょう

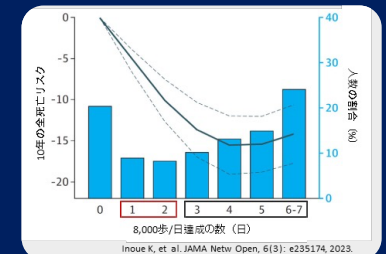
週末だけの運動でも十分に効果あります！

でもやっぱりちょっと運動したほうが楽しいですね。忙しい平日にはできずに週末にまとめて運動するだけでも、まったく運動しない人よりは、**全死亡率や心血管死やガンによる死亡リスクを軽減**できることがわかっていますので、週末だけ運動することでも十分に価値がありますよ！

□ 週末戦士（週末にまとめて運動）の効果

- WHO が推奨する **150 分/週以上の中強度運動を週 1～2 日でクリア**する者
Jang YS, et al. Int J Environ Res Public Health, 19(20): 13434, 2022.
- 戦士にはなくても 1 日でも **8,000 歩/日**をクリアすれば、**8,000 歩/日を週あたり 1～2 日クリア**するだけでも効果あり

Inoue K, et al. JAMA Netw Open, 6(3): e235174, 2023.



「座りっぱなし」「ゴロゴロ」をやめて、こまめに身体を動かしましょう！！

リハビリテーション科 理学療法士 須崎 裕一

