

四季だより ~ 2023 秋 ~



本厚木メディカルクリニック

2023年10月7日

院長の金重です。

2023年秋号では、『ウォーキングの効果—最近の話題』についてお話をしたいと思います。猛暑も和らぎウォーキングがしやすい気候になりました。夏の間はクーラーをかけて家に閉じこもっていた方も、これからは外に出てウォーキングをはじめましょう。



1. ウォーキングをはじめる前の注意点

夏の間家の中に閉じこもっていると、気が付かないうちに足の筋力が衰えています。準備運動として足のストレッチを行いましょ。筋肉をほぐすことで、脂肪燃焼効果が上がり、また筋肉の血流が良くなり歩行動作が大きくなります。具体的には足を高く上げて、ゆっくり足踏み運動をしたり、ゆっくり背伸び運動をすることも効果的です。またアキレス腱を伸ばすストレッチも両足で行いましょう。

2. ウォーキングを行う時間帯

最近の研究では、総合的に効果的なのは朝食後の運動とされています。なぜなら下肢の筋肉内にあるブドウ糖の運び屋(GLUT4)を活性化して、主に骨格筋内にブドウ糖を取り込みやすくなります。この効果は24時間以上持続するので、一日中血糖降下作用が期待出来ます。さらに日光を浴びて運動することで、自律神経を整え、また消化管の運動も高めて便秘も改善できます。

また夕食後の時間帯は筋肉がほぐれているので運動効果が更に期待でき、夕食後の血糖降下作用が強化されるので、翌朝の空腹時血糖の低下をもたらします。しかし運動時間を取れなくとも、通勤時間、買い物、昼休みでも10~15分程度のウォーキングを継続することにより同等の効果が期待出来ます。

3. インターバル速歩のすすめ

速歩(メリハリ速歩)とは、3分間の「サッサ歩き」と3分間の「ゆっくり歩き」を組み合わせることで、一定のリズムで歩くよりも筋力アップ、持久力アップが期待でき、生活習慣病の改善や骨密度の増加にも効果があります。このインターバル速歩を1日15分から30分を週4日間行うことで、さらなる運動効果が得られます。

4. ウォーキングで健康寿命を伸ばしましょう

最近のイギリスでの研究では、週一回1万歩のウォーキングをしている人は、運動をしてない人より、健康寿命が1.7倍長くなったとの報告がありました。この健康寿命とは、健康上の問題なく日常生活が送れる期間のことで、平均寿命より約10年短いとされています。この差をなるべく縮めるためには規則正しい生活、食事療法そして運動が欠かせないと言われています。

「楽しく健康は得られない」という言葉通り、明日から少しでも外に出て身体を動かしましょう。

【糖尿病と足のつり】 外来看護師 中島麻美



足がつる(こむら返り)とは足の筋肉が収縮のバランスを崩して元に戻らないことです。筋肉は過剰に伸びたり収縮したりすると無理な動きによって痛めてしまうので、それを防ぐために2つのセンサーが備わっています。伸びすぎを防ぐ筋紡錘(きんぼうすい)、縮みすぎを防ぐ腱紡錘(けんぼうすい)で、そのうち腱紡錘の働きが低下すると筋肉が異常に収縮し痙攣を起こします。これがこむら返りです。腱紡錘の機能低下の原因はミネラルバランスの乱れ(電解質異常)や運動中や就寝中の寝返りや発汗による脱水や冷えなどの血行不良があります。

糖尿病では合併症の一つである神経障害が原因でも足がつることがあります。高血糖の状態が続くと、末梢神経の代謝に異常をきたして不必要な物質が溜まってしまったり、神経に血液や栄養を与える血管が傷ついて酸素が行き届かず血流が低下するためこむら返りが生じます。血糖コントロールにより改善することが多いです。

また、動脈硬化の進行でこむら返りを起こすことがあります。これは、高血糖の状態が続くと、リポ蛋白(血中で水溶性のタンパク質と結合)が酸化したり、ブドウ糖と結合して変化したりして血管の内膜に蓄積し、プラークを形成し血行障害を起こすためです。この場合は、歩くと足が痛くなり、休むと改善するという間欠性跛行という病態になりますので早めに専門医への受診が必要です。

治療法とセルフケア

- ①十分な水分補給
- ②普段から適度なウォーキングやストレッチ(入浴後が効果的)
- ③ミネラル不足を防ぐために魚介類、海藻類、野菜を多く摂ること
- ④芍薬甘草湯(芍薬:鎮痛作用、甘草:炎症性作用)の内服



応急処置

応急処置としては、足の指を持ち、体の方へと引き寄せ、アキレス腱を伸ばします。タオルなどを使って引っ張っても良いです。また、壁に足の裏を押し付けてふくらはぎを伸ばしても効果があります。ただし無理やり一気に伸ばすと筋肉が損傷し、肉離れを起こすことがあるため、慎重にゆっくり伸ばすことが大切です。

