

メタボは
30代
から

糖尿病は
40代
から

心筋梗塞は
50代
から



浜松市医師会PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

減塩意識を高めよう！

浜松市の健康寿命の延伸を目的として、浜松市医師会では、糖尿病、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の改善を目的に『減塩・低カロリープロジェクト』を毎年開催しています。

今回は、生活習慣に関する知識を正しくお伝えするために、おいしい減塩料理教室、気軽に毎日できる運動教室、腎臓病における減塩の重要性の講義、糖尿病に関するわかりやすい説明など、さまざまな企画を皆様にお届けします。

市民の皆様が普段の生活で健康に関心を持ち、浜松市がさらに健康で幸福な住みやすい街になることを祈念いたします。

一般社団法人 浜松市医師会長 **滝浪 寛**



JA静岡厚生連 遠州病院
副院長 内科(内分泌)
後藤 良重 氏



浜松市医師会
減塩ページを
ご覧ください。

減塩・低カロリープロジェクト 糖尿病、高血圧症を 予防するために

減塩・低カロリープロジェクトは、高血圧症や、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病を予防し、特にそれらから進展する腎機能障害を予防することが目的です。

腎機能障害は糖尿病による腎症が有名ですが、高血圧や動脈硬化症で血流が悪くなったり、肥満することでも発生して来ます。これら全部を改善するために必要なのが運動です。

運動の効能

運動するには筋肉が重要です。筋肉量を減らさないことで持久体力も維持でき、代謝にも、血流にも良い影響を与えますし、運動して、食事を摂ることによって筋肉量自体が維持されるのです。「食べない、動かない」では、筋肉が減少してしまい、転びやすかったり、体温を保てなかったり、老化が進むのを助長してしまいます。「食べて、動く」方が老化しないということです。運動を行うと、筋肉でエネルギーを燃焼して血糖値を下げられるだけでなく、肝臓に溜まった脂肪や内臓脂肪も燃焼、血糖値を下げやすくし、糖尿病の予防、改善につながります。また、運動量の低下は、脳心血管病の発症頻度を上昇させますが、運動を毎日行うことで血圧が低下することも明らかになっています。

しかし、なかなか実行する事は難しく、少しやってみただけでもやめてしまった、という方も多いのではないだろうか。天気が悪い日が多かったから外に出られなかった、ジムに行っていたけれども、忙しかったり、コロナ禍でジムがお休みになって行けなくなった、家の中では運動するスペースが無い、せっかく通販で色々器具は買ったのに、置きっぱなしになっている、など残念なお話をよく聞きます。

二つの負のスパイラル

運動療法ができないことで陥る二つの負のスパイラルがあります。

①最近太った↓動くのが億劫になった↓思い立ってきつめの運動をしたら膝や腰が痛くなった↓さらに動くのが嫌になった↓動かないでテレビを見て、食事はこれまで通り食べていたら、血糖値も上昇し、さらに太った↓さらに動きたくなくなった

②動かない生活をしていたら足の筋肉量が減少した↓筋肉量の減少で、糖の代謝速度が遅くなり、血糖値がすぐ上がるようになった↓血糖値が上がらないように炭水化物抜きなどの食事制限をした↓さらに痩せて筋肉量が少なくなった↓痩せたのに血糖値が上昇した

一見正反對の例ですが、どちらも運動量が

どのような運動を行えば 良いのでしょうか？

血流を保ち、代謝を促す運動は、有酸素運動です。
例えば：歩行、ジョギング、水泳、ラジオ体操などで、比較的ゆったりした運動です。家事労働も拭き掃除、お風呂洗いなどもこれに入ります。

筋肉量を増やすのは、筋力増強を促すレジスタンス運動です。

例えば：腹筋運動、ダンベル体操、腕立て伏せ、スクワットなどですが、仕事では、重いものを持つて運ぶ仕事や、重い靴を履いての作業は、この運動に含まれます。家事でも、行い方次第ではレジスタンス運動になるかもしれません。

有酸素運動と、レジスタンス運動、このどちらも血糖コントロールには有効です。併用すると効果はさらにアップします。

どの位行えば良いのでしょうか？

有酸素運動は、できるだけ毎日30分は、おこないましょつ。

毎日行うのに、一度に30分続けて行う必要はありません。5分、10分と細切れで行っても同じ効果がある事がわかっています。この場合、呼吸を大切に行いましょつ。ゆっくり吐いて、大きく吸ってください。その方が、代謝が盛んになって、うっすら汗が出るような効果があります。

レジスタンス運動は毎日行つて疲れてしまつより、週に3回くらいが有効です。筋力増強のためには同じ運動を15回から20回は連続して行う必要がありますが、速く行う必要はありません。

今回の減塩低カロリープロジェクトでは、遠州病院リハビリテーション科による正しい運動の行い方、効果的な運動の方法について映像で配信します。今回ご紹介する運動療法は、みなさんがご自宅でも、手軽に行うことができ、飽きずに続けられ、しかも効率の良いものになっています。どの運動でも意識してほしい体幹の筋力運動、太りにくい体作りに必要な、呼吸を意識した運動です。

まずは、できるものから初めて、今週1週間、継続してみましょつ。2週間継続できれば結果は出てくると思います。