

2024

糖尿病だより vol.16

柏たなか病院
糖尿病サポートチーム
(2024年1月)

テーマ：「糖尿病で毎年5000人が失明しています」

糖尿病教室を開催できない現状を受け、糖尿病サポートチームから患者さまへ おたよりを作成することになりました！！

糖尿病センター長 山内先生より

理学療法士飯野より
早歩きのリット

鷹は1000m先のネズミを見つけられるそうです。ヒトがそこまで視力が良くないのは「見なかったことにする」のに適した進化をしたからでしょう。それでも見えないと大変です。糖尿病では主な失明原因となる網膜症、白内障、緑内障の全てが出てきます。

網膜は目のスクリーンです。高血糖で傷んだ血管が詰まったり破れたりしてスクリーンを壊します。はじめは症状は出ません。眼底検査は網膜を調べる検査のことで、もし出血があると言われたら真剣に治療に取り組みましょう。幸い近年の眼科治療の進歩で網膜症による失明は大幅に減少し、視力が回復すること多くなりました。

白内障では目のレンズにブドウ糖の代謝物がたまることで見えにくくなります。進むとすりガラスを通して見る感じになりますが、今は簡単な手術で治ります。手術のタイミングは眼科で相談してください。

緑内障が一番厄介で、現在の失明原因のトップです。初期はほぼ無症状で、ある日突然激痛発作と共に片目が失明することもあります。眼圧が高いと起こり易くなります。眼科の定期検診で早期発見する必要があります。

なお、片側の白目がある日突然真っ赤になるのは結膜出血で糖尿病とは関係がなく、一週間ほど周囲の人を怖がらせるだけで自然に治ります。白目はチンパンジーにはありません。「だれかが私を見ている」ことに気付くのは白目のおかげだそうです。人の目を気にして生きていくように進化した結果でしょう。

糖尿病で失明するまでには発症してから普通約20年はかかります。血糖値が高いとさらに早くなります。今視力に問題のない方は過度に恐れる必要はありませんが、年に1、2回は眼科で検診を受けたほうがいいでしょう。

近年、厚生労働省より「強度3メッツ以上の運動を週23メッツ・時」することが推奨されています。

聞きなれないこの「メッツ」とは何でしょう？
メッツとは、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態を1メッツとし他の動作は右の図のようになります。

メッツ	
普通歩行	3
掃除	3.3
ラジオ体操	4
早歩き	4.5
階段	6

これを見ると普通歩行に対し、早歩きは1.5倍以上の身体活動量となります。推奨されている週23メッツは歩数に換算すると1日8000歩。これは普通歩行では1時間20分程かかりますが、早歩きでは54分で達成してしまいます。早歩きは、普通歩きに比べ時短になり、運動消費量も高いといったメリットがあるということになります。

しかし、早歩きのみでは負荷・疲労が強い為、普通歩きと早歩きを交互に行う「インターバル速歩」が近年推奨されています。

早歩き3分、普通歩き3分を1セットとし、1日5セット(30分)を推奨されていますが、無理の無い範囲で行ってください。また、歩く前には体周りや足のストレッチを行い、怪我をしないように準備してから実施してください。

