糖尿病患者さんにとって食事療法と共に、「運動療法」が重要であることは誰もが知るところです。例え糖尿病を患っていなくても、毎日の運動が健康を維持するために大事であることは社会の常識であると言えます。ですが、毎日運動を続けている人はとても少ないと思います。「仕事が不規則で…。」「毎日バタバタ忙しくて…。」「暑かったり寒かったりして外に出にくくて…。」「スポーツジムに行く時間がなくて…。」はい。当科主任部長（糖尿病センター長も兼任）も毎日バタバタと忙しく仕事をしており、3 人娘の世話や食事の支度に追われ、とてもじゃありませんが、スポーツジムに行く時間なんてありません。でも主任部長、実は毎日 1 時間の運動をしているのです!! どうしてそんなに運動する時間が確保できるのか？秘密は「こまぎれ運動」にあります。主任部長の自宅から最寄り駅まで徒歩 15 分＋京阪枚方市駅から当院まで徒歩 15 分＝片道 30 分、つまり往復で毎日 1 時間の早足歩き・有酸素運動をしていることになります。外を歩くので季節の変化が良くわかりますし、素敵な景色にも出会えます。では、京阪枚方市駅から市立ひらかた病院までの道のりを例にとってご説明しましょう。

まず京阪枚方市駅を出てすぐ、枚方 T-site から始まります。駅周辺は再開発が進み、高層ビルが次々と建設されています。

天野川にかかる天津橋の真ん中に、「しあわせのモニュメント」があります。恋人と一緒に鳴らすと幸せになるとか。さすが、七夕伝説ゆかりの街・枚方市ですね。

https://www.city.hirakata.osaka.jp/

大阪府道 144 号沿いに坂道を上ります。関西外大の学生さんに次々と抜かれていきますが、主任部長も頑張って坂を上ります。

坂道の途中にお寺があります。毎年チューリップが本当にきれいです。丹精込めて園芸をされているんですね。そろそろ息が上がってきたころに病院に到着。病院正面玄関右手の花壇も毎年すごくきれいです。

これでたったの 15 分。慣れるまではこの距離でもきつかったのですが、だんだんと運動量を増やしていって、今では往復 1 時間の早足歩きもへっちゃらです。

市立ひらかた病院　糖尿病センター

ここで医学論文を一本ご紹介します。

JAMA Internal Medicine | Original Investigation

Association of "Weekend Warrior" and Other Leisure Time Physical Activity Patterns With Risks for All-Cause, Cardiovascular Disease, and Cancer Mortality

Gary O'Donovan, PhD; I-Min Lee, ScD; Mark Hamer, PhD; Emmanuel Stamatakis, PhD

JAMA Intern Med. 2017;177(3):335-342

Gary O'Donovan 先生は、63,591 人のイギリス人で、運動の種類によって死亡率がどのように変化するのかを調査されました。"Weekend Warrior"; 週末まとめてスポーツジムで 150 分以上の中等度の運動、あるいは 75 分以上の強度の運動をするけれど、普段は運動しない人と "Regularly Active"; 毎日こまぎれ運動を積み上げて weekend warrior と同程度の運動量を確保する人とでは、心疾患（心筋梗塞や心不全など）や悪性腫瘍（肺癌や胃癌など）による死亡率は、実は全く変わらなかったそうです。こまぎれ運動バンザイです。これからも市立ひらかた病院で一生懸命働くために、そして大事な家族のお世話をするために、こまぎれ運動を続けて健康でいようと心に誓った主任部長なのでした。

そして凹んで疲れて帰る道すがら、こんな夕焼けに出会えた日は、また明日から頑張ろうと思えるのでした。

市立ひらかた病院　糖尿病センター

糖尿病センターだより 5 号 part 2　2024 年 7 月