

けやき会通信

アフターコロナ時代の糖尿病療養

～食事・運動・睡眠の大切さを再認識～

糖尿病・内分泌内科 部長 岡畑純江

風薫る5月でございますね。「櫛会」のみなさまは元気でお過ごしでしたでしょうか。

2023年5月5日、世界保健機関（WHO）が新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言の終了を発表し2020年1月末に始まった緊急事態は3年3カ月を経て終焉の節目を迎え、アフターコロナ時代が幕を開けました。みなさまもこの間、様々な御不便や不都合を幾多も経験されたことと思います。当院への通院の際にも感染対策に御協力頂きまして誠にありがとうございました。ようやく外来糖尿病教室ならびに櫛会総会も対面式・現地での開催が可能になりました。

終わりの見えない感染予防対策に追われ、ともすれば俯きがちになる日々に東京2020オリンピック（2021年開催）、FIFAワールドカップ2022、2023ワールドベースボールクラシックなど様々なスポーツにおける選手の方々の活躍は多くの勇気と感動を与えてくれました。中でも大谷翔平選手の活躍は豪快なホームランと共に私たちの視線を遠く彼方の空に向けてくれました。大谷選手が超一流の活躍を持続するために大切にしていることとして食事、運動、睡眠を挙げています。これは糖尿病の治療・療養にも通じると感じました。

運動療法に関してはこれまでに1日に8,000歩以上を歩いている人は健康への好ましい効果が得られることが報告されていました。さらに最近、週に1～2日だけでも1日に8,000歩を達成すれば、週に3日以上歩いている人と同等の健康増進の効果をえられることが明らかになりました。なんとお得な！（Kosuke Inoue, et al. JAMA Netw Open. 2023 Mar;6(3)）

また睡眠に関しても適切な睡眠時間があるとの報告があり、50歳以上の人では7～8時間睡眠の人に比べて9時間以上の長時間睡眠の人は却って冠動脈疾患の危険を上昇する可能性があり、さらに高血圧や糖尿病などの基礎疾患を有する人ではその傾向が強まるとの報告がありました。10時間眠って高いパフォーマンスを維持するのは大谷選手に任せましょう。（Hui Cui, et al. BMC public health. 2023 Jan 18;23(1):124）

我々もオリンピック選手やメジャーリーガーのように、とは参りませんが五月晴れの空の下、アフターコロナ時代によき運動によき睡眠を目指して新たな一歩を踏み出してみましよう。

