

0-6-2

入浴，食後早期の30分間行進歩行の食後血糖への影響

土方 康世¹⁾，鉄谷多美子²⁾

1) 医療法人 東洋堂土方医院，2) 医療法人 明生病院

【**結論**】食後高血糖はインシュリン過剰分泌，インシュリン抵抗性を獲得し易くすることから，軽症糖尿病(DM)患者，DM 予備群及び，メタボリックシンドローム (MS) を有する患者で問題となることが多い。食後高血糖を抑制することは，インシュリン過剰分泌を抑制し，DM の悪化や，MS の内臓脂肪蓄積を防止しMS の悪化予防にも有効である。食後運動が血糖を低下させることは周知の事実であるが，食後血糖が最高になる，食後 30～60 分以後でなく，早期の運動開始の効果をみた。

【**目的**】食後高血糖改善を検討する為，食後可及的速やかに運動を開始した時と運動無しの場合に比し，食後血糖がどのように変化するかを検討した。

【**対象**】DM 家族歴のある 60 才女性，本実験に参加を希望した 67 才女性の 2 名である。

【**方法**】一般に食直後の運動は勧められない。偶々被験者達は食後散歩を好み，爽快感があるため昼，夕食後可及的早期に 30 分間の行進歩行を 1 ヶ月間実施し，各人，歩行無しの場合との食後血糖曲線下面積の変化を比較検討した。時には入浴 30 分間も組み合わせた。血糖は自己測定器（三和化学グルコースセンサー）で測定し，各状態は 6 回ずつ測定して算出した。食事は和食で禁酒とした。

【**結果**】行進歩行なしの食後血糖曲線下面積は，歩行した場合に比し高値であった。入浴により血糖値は低下した。体重は，1 ヶ月後，前者は 3 kg，後者は 1.7 kg 減少した。又 30 分歩行は食後 1 時間目にした方が食後早期にした場合より曲線下面積は高値であった。

【**考察**】食後最高血糖及び曲線下面積が，食後早期の 30 分間行進歩行により低下し，資化ホルモンであるインシュリン分泌も減少したと推察される。食後 1 時間目より食後早期の歩行の方が食後血糖曲線下面積が減少したので，食後早期の行進歩行で支障のない MS や軽症 DM や予備軍で，食後早期の 30 分行進歩行は，食後高血糖が緩和され体重減少の可能性が推察され，インシュリン抵抗性予防，病態進行抑止が出来るかもしれない。今後の更なる検討が必要である。

【**結論**】食後早期の 30 分間行進歩行で支障の出ない被験者 2 人において，歩行をした方が，しない場合に比し食後血糖下面積が減少した。