

## 7. 座る時間と糖尿病の関係

仕事では長時間机に向かい、家に帰るとテレビを見たり新聞を読んだり…。一日のうちどれくらいの時間を座って過ごしているか、<sup>かえり</sup>顧みたことはありませんか？ 2012年の久山町生活習慣病健診では、身体活動量計(図)という機械を使った1週間の活動量調査にご協力いただきました。その成果から、ほとんど体を動かしていない時間(≒座っている時間)を調べました。

1日のうち座る時間が6時間以上の方は7割を超えており、なかには10時間を超える人も約1割いました。知らず知らずのうちに、座ったまま体を動かさない時間が積み重なっているようです。さらに座る時間の長さごとに糖尿病の有無を比較しました。すると、

図: 身体活動量計



座る時間が6時間未満と短かった方たちと比べて、10時間を超える方たちでは、糖尿病を有するリスクが1.8倍高いことがわかりました。驚くことに、十分に体を動かしていたり<sup>りかん</sup>痩せたりしていても、座る時間が長いほど糖尿病に罹患している方が多かったです。さらに糖尿病のない人たちであっても、座る時間が長いほどインスリンの働きが悪い(インスリン抵抗性)ことがわかりました。座りっぱなしでいることが糖尿病の発症に関わっていることが示唆されます。

多くの方が気づかないうちに、長い時間を座って過ごしているようです。血糖値が心配、でも運動するのは億劫だなどという人も、まずはこまめに立ち上がることから始めてみませんか。

## 8. メタボリックシンドロームは糖尿病の危険因子です

メタボリックシンドロームと呼ばれる生活習慣病の考えが注目されています。肥満、高血糖、高血圧、<sup>しじつ</sup>脂質異常症が合併すると、<sup>いしやしやう</sup>脳卒中や<sup>じゆうそく</sup>心筋梗塞などの動脈硬化性疾患をより起こしやすくなるという考えです。このメタボリックシンドロームがあると、糖尿病にもなりやすいことが分かってきています。

九州大学・久山町研究室でメタボリックシンドロームと糖尿病の関係について調べたところ、メタボリックシンドロームがあると、糖尿病になる危険性が3~4倍高くなることがわかりました。また、血糖値が正常の

人でもメタボリックシンドロームがあると糖尿病になる確率が上がり、血糖値が高い人(糖尿病予備群)にメタボリックシンドロームが合併すると、その危険性はさらに高くなっていました。

糖尿病を予防するには、適度な運動を心がけ、食べ過ぎに注意し、肥満を解消するなど生活習慣の改善を通じて、メタボリックシンドロームを是正することが重要と考えられます。