

糖尿病予防のための健康づくり

「厚生労働省：健康づくりのための運動基準・指針2006」

福岡大学スポーツ科学部 山口 幸生

【どれだけの運動が必要か】

どれくらいの運動が生活習慣病予防に必要なに関するエビデンスの蓄積が進みまして、説得力のある運動基準が作成されました（厚生労働省：健康づくりのための運動基準・指針2006）。これによると、運動と生活活動（日常生活における家事、通勤、趣味的活動など）を合わせての身体活動量として、「23エクササイズ以上/週」という数字となっています。

エクササイズ（メッツ・時）という単位はなじみのない単位ですが、これは、身体活動の量を表す単位であり、運動強度の指数であるメッツ（MET）に運動時間（時間）をかけたものです。例えば、3メッツの身体活動を1時間実施した場合は、3メッツ×1時間＝3エクササイズ（メッツ・時）で、6メッツの身体活動を30分実施した場合は、6メッツ×1/2時間＝3エクササイズ（メッツ・時）という計算になります。

- ①身体活動量：23エクササイズ/週（強度が3メッツ以上の活動で1日あたり約60分。歩行中心であれば1日あたり、およそ8,000～10,000歩に相当）
- ②運動量：4エクササイズ/週（例えば、速歩で約30分、ジョギングやテニスで約35分）
- ③健康づくりのための性・年代別の最大酸素摂取量の基準値（ml/kg/分）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	40	38	37	34	33
女性	33	32	31	29	28

さて、メッツとはなんでしょう？ これは身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位です。座って静かにしている状態が1メッツであり、普通歩行は3メッツに相当します。ちなみに生活活動の場合、屋内の掃除、大工仕事は3メッツ、速歩（平地、95～100m/分）、自転車に乗る、は4メッツ、重い荷物の運搬、階段を上がる、は8メッツとなります。運動ではボーリング、バレーボールは3メッツ、水中運動、卓球、太極拳は4メッツ、ゆっくりの水泳は6メッツ、ジョギング、テニスは7メッツです。

生活習慣病予防に必要な23エクササイズのうち、運動は4エクササイズ以上を行うことが望ましいとされています。しかしこの基準は、日本人の平均歩数（男性1日7532歩、女性6446歩、H16国民健康・栄養調査）を前提としており、活動量の非常に低い人（1日3000～4000歩程度）は、より多く運動する必要があります。

なお、「体力」は最大酸素摂取量などで表されるのですが、身体活動量とは独立して生活習慣病の罹患予測因子となるエビデンスがあることから、運動基準・指針2006では「体力」に関する基準も定められています（上記表）。

以上、どれだけの運動で生活習慣病の予防効果があるのか、に関する基準が示されたことで、今後の指導はこの基準を中心に行われることになるでしょう。しかし、実際の指導では個別性を重視する必要があります。そこで三日坊主を作らないよう指導して行くには、患者さんの「できそうなこと」をみつけることから始めましょう。

【三日坊主を生み出さないために】—生活アセスメントと目標設定

糖尿病の療養指導に限ったことではありませんが、私たちは「自分にとって重要」と認識し、「良い結果が期待でき」、「できそう」と感じるときに、行動変容を起こしやすくなります。

そこで、患者さんと一緒に生活アセスメントを行い、本人が重要と考えていること、運動に期待すること、生活時間の使い方などを探り、自分の生活習慣に関する問題意識を高めていきます。この作業は改善すべき行動目標を明確にする前段階で、非常に重要です。

この手順を踏まえて、本人が少し頑張ればできそうな目標行動に絞り込みます。ここでは候補になる目標行動の達成見込みが、どの程度あるかが重要です。達成が難しそうな目標を設定してしまうと、かえって挫折感を抱くことにつながります。目標設定後しばらく経ったら達成度評価を行いますがその際に、指導者は最初に今までしていなかったことで、今回新たにできたことに注意を向けるべきです。ほんの少しの変化であっても、指導者ができた行動に注目することで、患者さんは次第に良い変化に注意を向けられるようになっていきます。

ただ、指導者がこの指導を効果的に行うには、日頃から患者さんの価値観や生活習慣を理解し、性格や感情的な部分ではなく「行動」に注意していける目を持つことが重要となります。

最後になりますが、何らかの指導基準が作られると指導者は、この基準を中心とした説明や処方を考えがちです。しかし人間は基準どおりには動きません。実際には、本人にとっての「重要性」「利益」「自信」が行動変容において最も重要な部分であり、指導者はこれらを把握した上で指導を進めるべきでしょう。