

糖尿病予防にはジョギングよりも早歩きが有効

糖尿病の予防には、減量・食習慣の改善・運動の3つの対策が重要であるが、現実にはこれらのうち一つでも患者に行動変容をもたらすのは難しい。そこで本研究では運動をするだけで、減量や食習慣の改善を併用した場合と同じだけの便益が得られるか、さらに糖尿病予防のためにはどのくらいの強度の運動が適切であるのかについて検討した。対象となったのは、非喫煙者で心臓血管病や管理されていない高血圧、糖尿病のない45～75歳の成人237例であった。対象者を次のような4群；(1)週に16kmの早歩きに相当する中強度の運動を行う群、(2)週に22.3kmの早歩きに相当する中強度の運動を行う群、(3)週に22.3kmのジョギングに相当する高強度の運動を行う群、(4)(1)の運動に加えて低脂肪・低カロリー食を併用する群にランダムに割り付けた。その結果、6か月後の経口ブドウ糖負荷試験による耐糖能（糖尿病への進展リスクを予測する指標）は、週16kmの早歩きと食習慣改善を行った群では8.2%の改善、週22.3kmの早歩きの中強度運動群では6.4%の改善、週22.3kmのジョギングの高強度運動群では1.2%の改善となり、中強度運動のほうが高強度運動よりも有意な効果が認められた ($p<0.02027$)。したがって、糖尿病になる前においては、ジョギングよりも早歩きのほうが血糖コントロールに有効である可能性が示された。また、中強度の運動をするだけで、減量と食習慣の改善も併せて行う場合に得られる便益のおよそ80%を達成できることも示唆された。

出典：Diabetologia. Published online Jul 15, 2016: doi: 10.1007/S00125-016-4051-Z