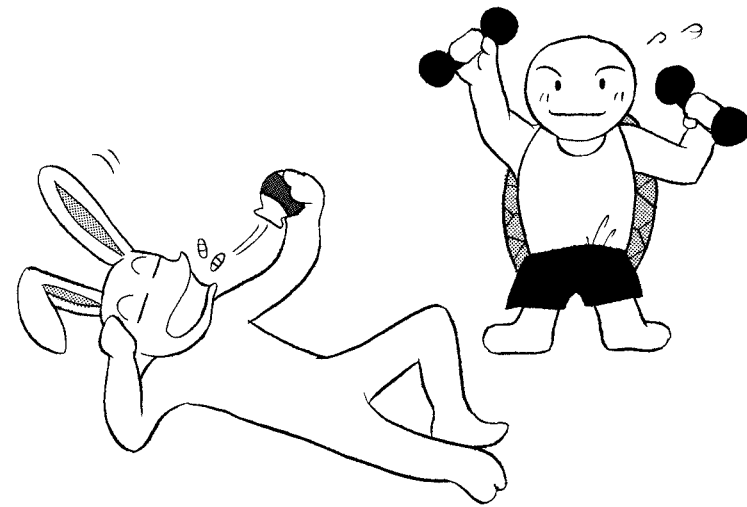


インスリン抵抗性症候群（メタボリックフィットネス）の改善のための運動・食行動支援プログラムによる長期介入研究

研究代表者 九州大学 熊谷 秋三
 解説 広田 孝子

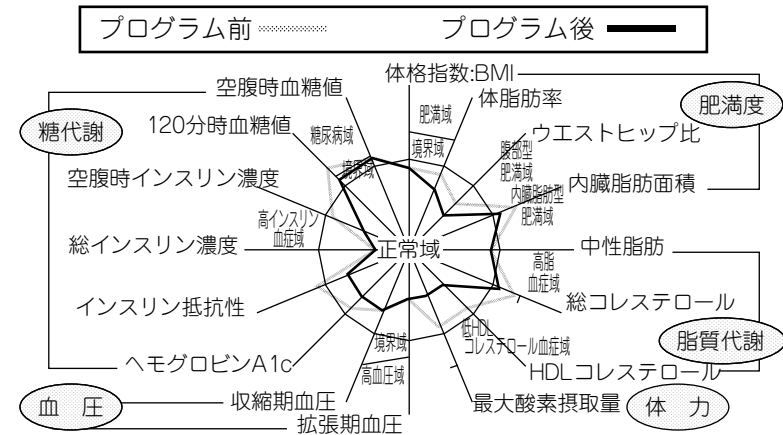
糖尿病の治療や予防において、食事や運動療法が重要であることは言うまでもないことですが、これまでの食生活を改善し、長期にわたる適切な食事や運動を継続することは決してたやすいことではありません。この研究では、糖尿病患者や境界型糖尿病患者を対象に、食事や運動、ストレスマネジメントなど、個別に生活改善指導を1～2年間継続して行い、その効果について検討しています。その結果、全対象者を通して、体脂肪（皮下脂肪、内臓脂肪とも）の減少、および空腹時のインスリン濃度の減少、最大酸素摂取量（全身持久力の指標）の増加が観察されました。また、これらの指導によく従ったと思われる人ほど、インスリンに対する感受性が上昇し、糖質代謝が改善したものと考えられます。

以上の結果から、生活習慣病と考えられる2型糖尿病あるいは境界型糖尿病の人に、薬物療法でなく食事や運動療法を根気よく行うことにより、患者自らの改善努力により、インスリンに対する感受性が向上し、糖質代謝や脂質代謝を改善する効果があることが示されました。



食事や運動療法を根気よく行うことで糖尿病改善に効果

グループ：コンプライアンス良好群（17名） 平均年齢：53.4±13.0 歳



食事と運動を中心とした約1～2年間の行動支援プログラムを行い、プログラム前後でメタボリックフィットネスの総合的な評価を行ったところ、プログラム前に比べてプログラム後では、肥満度・糖代謝・脂質代謝・体力に改善が認められ、総合的にメタボリックフィットネスが改善した。