

「糖尿病患者、熱心な運動で 死亡リスク半分」に...

厚生労働省研究班

日ごろ熱心に運動している糖尿病患者は、ほとんど運動しない人に比べて死亡の危険性が「ほぼ」半分に下がることか、厚生労働省研究班の大規模調査で判明した。

「食事比、運動指導はあまり実施されていないが、大きな効果があることか、わかった」と分析。

調査対象

生活習慣が原因で発症する2型糖尿病の男女1702人(40~70歳)を8年間追跡調査した。(以下3つの群に分けた)

運動量が「多い」

- ウォーキング(6km/時)で、1時間10分/日
- 水泳で、30-40分/日

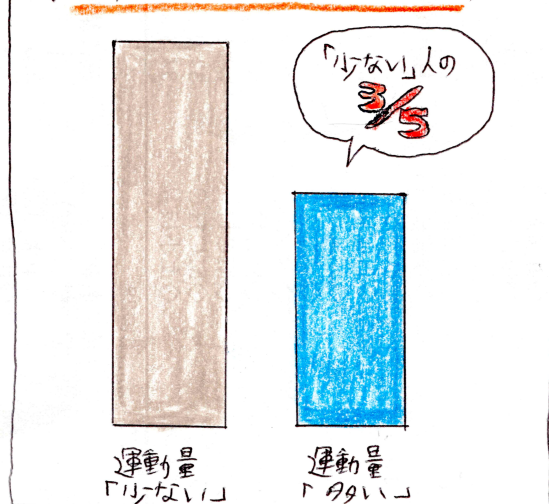
運動量が「少ない」

仕事や日常生活の活動以外、ほとんど運動していない

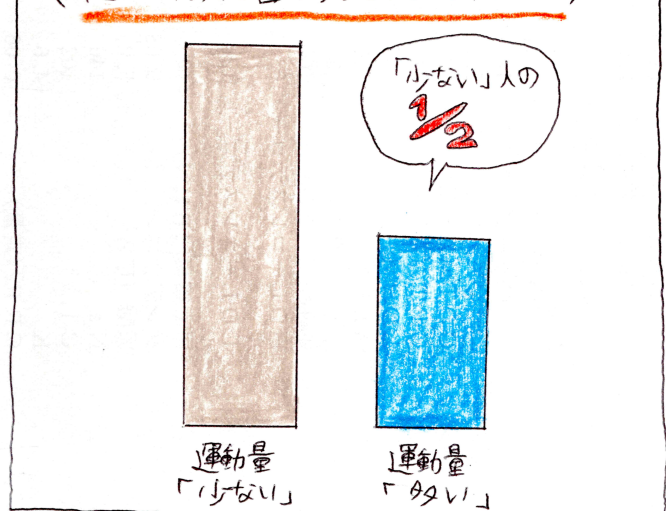
運動量「中程度」

調査結果

〈脳卒中を起す危険性〉



〈他の病気を含め死亡する危険性〉



曾根博仁教授

「運動は、血糖値や血圧を改善させるほか、ストレス軽減効果もあるのかもしれない」