

握力が低下すると糖尿病リスクが上昇する！？



～筋肉と血糖値の関係について～

筋肉はエネルギーの貯蔵庫であり、血糖値の調整に大きく関わっています。血液中に増えた糖の多くは筋肉に貯めこまれます。筋肉の量が減ると、糖をためておく場所が少なくなるため、糖を調整する力が低下して血糖値が変動しやすくなり、血糖コントロールが悪化します。

～なぜ握力が大事なのか～

握力とは、物を握るときに発揮される力のことです。**握力は全身の筋力と関連**していることが多くの研究で明らかになっています。握力は簡便かつ安全に測定できるので筋力測定の指標として利用できます。つまり、握力の低下⇨筋力の低下となり、2型糖尿病のリスクが上昇すると言えるのです。

実際に研究されています！



握力は体重が重いと高い値を示す事が良く知られているため、体重辺りどのくらいの握力があるかという値で検討しています。体重に対する握力の値がだいたい80%ぐらいのグループ（例：体重60kgの人であれば握力が48kgの人）と比較すると、体重に対する握力の値が約半分の50%ぐらいのグループ（例：体重60kgの人であれば握力が30kgの人）では、2型糖尿病のなりやすさは約1.5倍高いという結果が示されました。この関係は特に男性に顕著でした。

～筋力をあげましょう～

運動 30～50歳代の中年期にあまり運動をしないで過ごすと、年齢を重ねると筋肉が急激に減少する危険性が高まります。筋肉量が多いほど長寿という研究もあります。とくに今は、コロナ禍による自粛生活の長期化により、身体機能や認知機能が低下した状態である「フレイル」や「サルコペニア」が悪化しやすくなっています。意識して体を動かし、運動に取り組むことが大切です。

※握力を回復する簡単な体操…手のひらサイズの軟式、ビニールボールをリズムカルに握る

※足の筋肉量を改善する簡単な体操…いすに座って脚上げ運動

1. いすに座り、背もたれに寄りかからず背筋を伸ばす。
2. 少しひざを伸ばした状態から、ひざの角度を変えずにゆっくり上げ下ろしを行う。左右10回ずつが目安。この際、床にかかとを付けないように、また呼吸を止めないように注意する。

食事 良質なタンパク質（肉・魚介類、卵類、大豆製品、乳製品）を摂りましょう。詳細はクリニック通信 Vol.43



当院では初診時と年に1回握力測定を行っています。握力が低下していないかチェックしてみましょ

看護師 別所 糖尿病専門医 高部