



## 家事をすることで糖尿病や心臓病、脳卒中、認知症を予防！

文責：糖尿病内科 藤岡 洋平

運動が肥満の予防や血糖値の改善に有効であることはよく知られています。しかし、「忙しくて運動ができない」、「膝や関節が痛くて運動ができない」など様々な事情で運動ができないなど、様々な事情で運動ができていない方も多いかと思えます。

そこで、日常の家事が運動として非常に有効であり、糖尿病発症の予防に有効であることが、オーストラリアの研究グループから報告されましたのでご紹介します。

研究グループは、中国北部の都市部に在住している1万3862人の35～78歳の男性を調査して、積極的に家事をする人とあまり家事をしない人に分けて、糖尿病発症が多いかどうかについて検討をしました。その結果、積極的に家事をしている方は糖尿病を発症するリスクが4割も低いことが示されました。これまで薬剤の投与を含め、様々な方法で糖尿病の発症予防について研究報告がされていますが、この4割という数字は極めて高い有効率であり、しかも家事に副作用はありません！

では、なぜ家事をする方では、糖尿病の発症が少なかったのでしょうか？調べてみると、積極的に家事をしている方では、座ったまま過ごす時間が少なかったことが分かりました。

一般的に、ヒトが生活して消費するエネルギーの内訳は、60%が基礎代謝（心臓を動かす、呼吸をするなど、生きていくために必要なことに消費するもの）、10%が食事をする際の熱産生や消化に関わるものであり、残りの30%が身体活動によって消費されます。身体活動による消費は、スポーツなどの意識的な運動に伴う消費と、日常生活を送る上で必要な身体活動によって生じる消費（NEAT；non exercise activity thermogenesis）に分けられます。身体活動により消費されるエネルギーのうち、90%はこのNEATによって消費されているそうです。

つまり、家事により座ったまま過ごす時間が少なくなることで、このNEATによるエネルギー消費が多くなることで、運動によるエネルギー消費が増えたということです。さらに、米国心臓学会によると、座ったまま過ごす時間が長い方では、心臓病や脳卒中のリスクが高いことが報告されています。意識的にする運動が多い方でも、座っている時間が長いと、心臓病や脳卒中のリスクが高くなることも分かっています。さらに、カナダの研究グループは、家事を多くする高齢者では、脳の容積が大きく、特に記憶と学習で大きな役割を果たす海馬と、認知能力にかかわる前頭葉で、その傾向が強いことを報告しています。このことから、積極的に家事をする方では、認知機能低下を予防できる可能性があることを示しています。

これらの報告から、積極的に家事をすることで、糖尿病になりやすく、また心臓病や脳卒中、さらに認知症の予防にも効果的であることが考えられます。

運動をしなければならないと思っていても、目標を達成できない人は多くいます。それに比べて、家事を行うことは、日常生活に必要であり、自然なことです。ウォーキングや筋トレなどの運動は面倒という人でも、積極的に家事を行ってみてはどうでしょうか。



博愛病院

掲示日：2021.7.16

掲示期限：2021.9.16

認可No：2031