



済生会糖尿病よもやま話

第2回 「運動」は「意志力」を強くする

● 内科医長 北村 卓也



1. 「糖尿病治療」と「意志力」

糖尿病治療では、「食事療法」「運動療法」という言葉がよく使われます。適切な食生活をして運動しましょう、ということですが、実行するのは難しいことが多いと思います。いろいろな理由が考えられます。食事については、食べることそのものが人間の基本的欲求だからでしょう。また運動については、したいが時間がない、足腰が悪い、など実行を妨げるさまざまな要因があると思います。

習慣を変える、やっていないことを始める、望ましくないことをやめる、これらを実行するには、若干の「苦痛」が伴います。実行するには、「意志の力」（自制心＝自分をコントロールする）が少々必要かもしれません。「私は意志が弱いからできない」「あの人は意志が強い」という言葉がよく使われます。「私は意志が弱い」とつい言う人は多いと思いますが、「意志力」は強くすることができますと言われています。

2. 「運動」と「意志力」

海外のある大学で実験が行われました。数十人を二つのグループに分けて2か月間、ある「治療」をしたグループとしなかったグループを比べました。

「治療」をしたグループの人々は2か月後、「お菓子が減った」「酒・たばこが減った」「テレビを見る時間が減り、勉強する時間が増えた」「衝動買いが減って貯金が増えた」「ストレスが減って感情をコントロールできるようになった」など、全く指導を受けていないのに好ましい行動をするようになっていました。いずれも「意志力」を必要とすることです。

この「治療」とは？…まさに「運動」でした。「運動」は「脳」に良い影響を与えます。手足を動かす指令を出すのは脳の表面、中央あたりですが、運動中は脳の血流が増えることが分かっています。運動中に、良い考えがひらめいたり、いやなことを一時忘れてたり、運動後でも脳が活発に働くような状態が続きます。

3. どうやって始める？

「意志力」を強くする手段のひとつとして「運動」をとりあげました。

「運動」以外にも、多少の努力を要すること（例えば、左手で毎日歯磨きをする、普段より10分早く起きるようにする、日記をつける、など）を継続することで「意志力」が強くなる、と言われています。なにかを始める時の「コツ」を挙げます。

- ・まず「なぜするのか」理由を意識する
- ・次に「なに」をするか「どこ＝場所」で「いつ＝時間」するか簡単な計画を立てる
- ・始めたら、「○」など付けてチェックする
- ・ある程度頑張ったら自分に「ご褒美」をあげる
- ・どんな時はできそうにないか考えておくこと などがああります。

さあ、いかがでしょうか。「意志の力」が少し強くなって、皆様のより良い治療につながればと思います。



6時間リレーマラソン大会：筆者