

# 糖尿病の運動療法

糖尿病治療は**運動療法・薬物療法・食事療法**の3つが基本的な治療方法です。

この資料ではその内の1つである、運動療法について説明させていただきます。

## 1. なぜ、運動が必要なのか??

運動不足となることで、肥満を引き起こし、肥満になると動脈硬化のリスクやインスリンが効きにくくなる事で糖尿病になってしまうリスクが高くなってしまいます。

運動を行う事で**血糖値を下げる効果、肥満の予防、動脈硬化の予防**にも効果があり、結果運動を行う事で糖尿病になりにくくなる体を作ることができます。

## 2. どんな運動を行ったらいいのか??

運動には**有酸素運動**と**レジスタンス運動**（いわゆる筋トレ）があります。有酸素運動だけでなく、レジスタンス運動を一緒に行うとより効果的な運動となります。

### ★有酸素運動の効果

・血糖値の低下、心肺機能の向上、肥満の解消や予防、骨粗鬆症の予防等

### ★レジスタンス運動の効果

・血糖値の低下、筋力、筋肉量の向上、関節への負担軽減、骨粗鬆症の予防等



有酸素運動とレジスタンス運動の一例は以下の通りです。

・有酸素運動

ジョギング、ウォーキング、水泳、自転車こぎ等

・レジスタンス運動

腕立て伏せ、スクワット、ダンベルなど重りを使った運動等

## ★注意！！ 運動療法が出来ない人もいます。

人によっては運動を制限した方が良いケースもあります。運動を行って良いか

主治医に相談をし、無理のない範囲で運動を継続していくことが大切です。

また、すでに血糖降下剤やインスリンを使っている方では運動を行う事で低血糖を起こしてしまう危険があります。低血糖を起こさないようにするためには、食後1～2時間で運動することが理想的です。空腹時の運動は避けてください。

## 3. どの程度の強さ（運動強度）、量（運動量）が良いのか？

効果的な運動とは運動強度と運動量。この2つが必要となります。

自分にあった運動強度の設定ですが、自覚的には「楽である」から「ややきつい」と感じ、軽く息が弾むぐらいの運動が効果的です。

運動時間としては、1回15分以上続けるようにしましょう。毎日が難しくても1日おきでも効果があります。

☆100kcal 消費する運動と時間(体重 60kg の場合)

- 軽い運動: 軽い散歩、体操…約 30 分
- やや強い運動: 自転車(平地)、ゴルフ、ウォーキング(速歩)…20～25 分前後
- 強い運動: ジョギング(強い)、自転車(坂道)、テニス…10 分前後

●激しい運動:バスケット、水泳(クロール)・・・5分が必要となります。

日常生活での運動量を意識する事も大切です。

例)通勤を車から自転車に変える・・・自転車 10分間で43kcalの消費

会社の上下りをエレベーターから階段を使う・・・階段を5分行くと28kcalの消費



下表に80kcalを消費するための運動の目安を表として紹介しておきます。

ただし、この運動を行っているから良いという訳ではなく、日頃からコツコツと運動を行う事が重要です。

日常生活活動交換表

| 運動の強さ | 運動種類  | 時間  |
|-------|---|-----|
| 非常に軽い | 乗り物での立位<br>炊事、家事(洗濯・掃除)<br>買い物、階段下り           | 30分 |
| 軽い    | モップ・掃除機かけ、ぞうきんがけ<br>風呂掃除、草むしり<br>農作業(植栽、耕作など) | 20分 |
| 中等度   | 雪かき、重い荷物を運ぶ<br>農作業(活発な活動)                     | 10分 |

運動する時間がなかなか取ることが難しい場合は1日1万歩以上を目標に歩くようにしましょう。



## 最後に・・・

運動療法は継続してこそ効果が高まりますが、体調が悪い時は無理せず休みを取ってください。

無理をせず楽しく続ける事が運動を長続きさせるポイントです。

楽しく続けるため、目標を立てたり、アプリやスマートウォッチ

を利用し楽しみながら運動を続ける習慣をつけていきましょう。