



糖尿病ワンポイントアドバイス「糖尿病の運動療法」	1ページ
三重病院レポート「日本代表のチームドクターとして」/今月のイチオシ図書	2ページ
麻酔の日にちなんで/やまばとギャラリー	3ページ
三重病院あるあるクイズ⑩/アレルギー教室のクッキング/外来からのお知らせ/外来診察のご案内	4ページ

糖尿病 ワンポイントアドバイス

糖尿病の運動療法

今月は、糖尿病の運動療法についてお話ししましょう。
糖尿病でない方も、糖尿病になりにくい体質になります。



運動療法ってどんな効果があるの？

糖尿病の代表的な治療の一つとして運動療法があります。はじめに、運動療法によりどのような効果があるのか確認してみましょう。

- ①血糖値が低下する
- ②インスリンの効き目が良くなる

- ③減量効果がある
- ④筋力低下や骨粗鬆症の予防となる
- ⑤心肺機能を良くする
- ⑥ストレス解消になる

どんな運動をすればいいの？

代表的なのは**有酸素運動**と**無酸素運動**です。それぞれの特徴を確認してみましょう。

	有酸素運動	無酸素運動
特徴	酸素を十分に取り込み 血糖や脂肪を効率よく燃焼させる ことを目的とした全身運動。	筋力トレーニング などで 筋肉量を増加させ、インスリンの効き目や基礎代謝の向上 を目的とする運動。
運動の種類	ウォーキング・軽いジョギング・サイクリングなど	腹筋・スクワット・ダンベルを用いた体操など
運動の強さの目安	「少し息切れがするものの、人と話しながら続けられる程度の運動。」を目安に、 15～20分 の運動を行う。	連続で 10～15回 できる強さで「 少しきつい 」を目安に、 2～3セット ずつ行う。 *筋肉量が向上するのは トレーニングを開始して3～4週目 から。

*有酸素運動と無酸素運動を組み合わせると効果的です。

いっどれくらいの頻度で運動すればいいの？

一日に**15～60分**(ウォーミングアップ・クールダウン含め)、食後**1～2時間後**以内に、**週3～5回**を目標にしましょう。

運動を行うにあたっての注意点は？

- 運動をしてもよい状態であるか**医師に相談**する。
- ウォーミングアップ・クールダウン**を十分に行うこと(筋肉痛や不整脈などの防止)。
- 水分を十分摂取**し、**脱水を予防**する。
- 運動中や運動後の**低血糖**に注意する。(特にインス

リンやスルホニル尿素薬を使用している人は注意しましょう)

まとめ

運動療法は、**血糖値を下げたりインスリンの効き目を良くしたり**するだけでなく、**病気やケガをしにくい体づくり**ができるということも大切なポイントです。

運動を習慣づけることが課題となりますが、一度にたくさんの運動をするのではなく、**少しの運動を継続**できるように**自分に合った運動方法**を見つけていきましょう。(リハビリテーション科 浅場 勇樹)