



糖尿病新聞



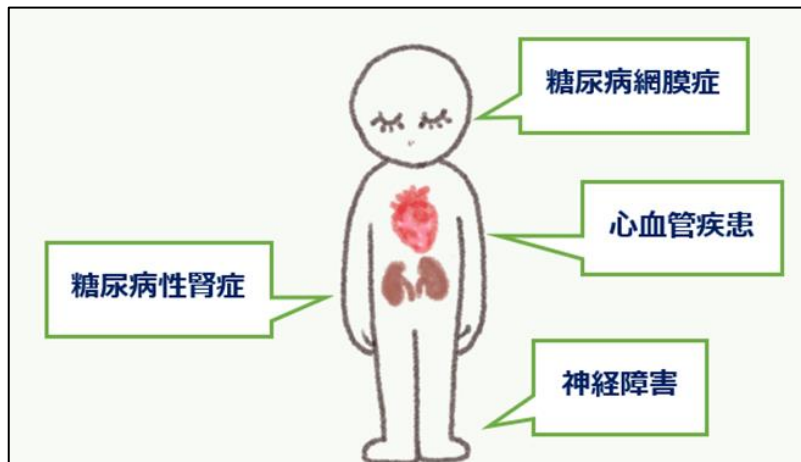
第4号
2023年3月8日発行
荏原病院 糖尿病チーム

糖尿病新聞では、当院のスタッフが糖尿病についての情報をわかりやすくお伝えします。

運動療法について

リハビリテーション科医師 黒田明日香

糖尿病とはインスリンの作用不足によって引き起こされる慢性高血糖を主徴とする代謝疾患群です。全身での代謝障害が長期間続くことで血管病変が進行し、あらゆる臓器障害が生じます。(図)



有酸素運動は糖尿病治療に有効であるとされており、レジスタンストレーニングの併用はより効果を増大するといわれています。また、継続的な運動はインスリン抵抗性や脂質代謝を改善するといった報告もあります。

糖尿病をお持ちの方が運動療法を実践する場合、下記のような症状があるときはその日の運動は休むようにしましょう。

- 体調が悪い（発熱している、頭痛・腹痛がある、下痢がある、睡眠不足など）
- 血糖値が 250mg/dL 以上で尿ケトン体陽性
- 収縮期血圧が 180mmHg 以上
- 脈拍が1分間に 100 以上

運動療法の強度目安としては、最大酸素摂取量の 50%前後（「楽」～「ややきつい」と感じる程度）の身体活動が推奨されています。1日 15～30分、1日 2回、週 3日以上、食後 1～2 時間後ごろの運動実施が最も望ましいとされています。忙しい毎日のなかで、週 3日も時間をとることができない方もいらっしゃると思います。そのような場合は週に 1日でも構いません。無理なく楽しく身体を動かす習慣を作り、健やかな毎日を過ごしていきましょう。

（参考図書）リハビリテーション栄養ハンドブック、現代リハビリテーション医学 改定第4版

運動療法（実践編）



作業療法士 藤田里美

運動療法の基本

運動療法は、食事療法・薬物療法と並んで糖尿病治療の大きな柱の一つです。運動療法は大きく分けると、有酸素運動と筋力トレーニングがあります。有酸素運動は、歩行やジョギング・水泳などの全身の筋肉を使い、一定の長時間実施する運動です。筋力トレーニングは、腹筋やスクワットなど筋力増加を目指す運動です。それぞれ単独での実施でも有効ですが、両方行くとさらに効果的です。

運動をいつ、どれくらい行えばよいのか？

運動	有酸素運動	筋力トレーニング
強さ	楽～ややきつい中等度の強さ (息がはずむ程度)	10～15回くり返すことができる程度 (徐々に負荷アップ)
時間	10～30分程度かそれ以上	1回につき5～10秒 (ゆっくりと)
頻度	週に3日以上 (週150分以上を目標)	週に2～3日 (連日にならないように)
実施時間帯	食後1～2時間	食後1～2時間



けがの予防のためにも運動をする前や運動した後のストレッチはおすすめです。ストレッチの方法は、硬くなりやすいアキレス腱や太ももなどの筋肉を伸ばし20～30秒その姿勢のままで止めてください。目安は、『のびていると感じる痛くならない程度』です。息は止めないようにしましょう。

運動する時間がない方は・・・

Non Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)=生活活動による消費エネルギー

家事、通勤、余暇活動などで姿勢や動作の質、頻度など活動を工夫することで生活活動によるエネルギー消費を増やすことができます。

意識的な運動以外でも、座る時間を5分歩いたり、立ったりするだけでも食後の血糖上昇を抑制できるという報告があります。

公共交通機関で移動中は座らずに立つ、エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用する。掃除をして身体活動時間を増やすなど、座る時間を減らすことが有効ともいわれています。30分に1回、身体を動かすことを意識してみてください。