



リハビリテーションだより 4月号

～糖尿病には本当に運動が必要？～



糖尿病とは…

糖尿病の中でも95%を占める2型糖尿病は、**複数の遺伝素因**と**生活習慣**が重なり合って発症すると考えられている。

糖尿病の発症と関連されている生活習慣として



過剰カロリー摂取による肥満



高脂肪食摂取



運動不足

この3つにおいてインスリンの効果が薄れると多くの研究で示されている。

運動療法の効果について

運動の効果は**急性効果**と**慢性効果**に分けられる。

急性効果

筋肉が収縮すると糖の取り込みを促進し血糖値を下げる効果がある

慢性効果

インスリン感受性(インスリンが効きやすくなること)の増大がある。
仕組みとして運動筋への血流の増加、体脂肪の減少などが挙げられる。

つまり…

運動不足となれば血糖値が上昇しやすくなり、インスリン感受性が低下する！！！！



どんな運動がいいの？

有酸素運動

内容：歩く・ジョギングなど

頻度：2日以上開けずに週150分以上

強度：中等度（軽く息が弾む、やや楽）



【目標値】(1日あたり)

年齢	男性	女性
20～64 歳	9000 歩	8500 歩
65 歳以上	7000 歩	6000 歩

まずは

今より1日当たり 1,300 歩、歩行時間で 15 分、歩行距離で 800m程度の運動から始めてみよう！

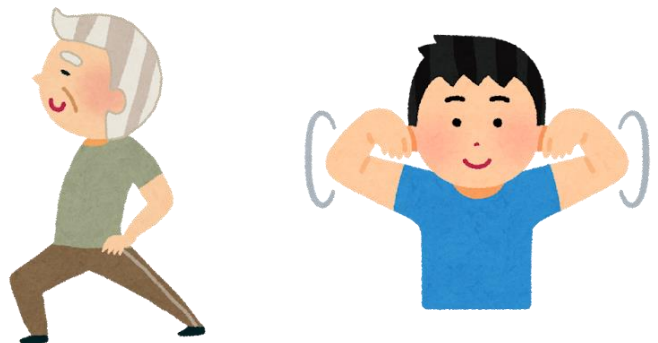
その後、**運動時に「かなり楽」・「非常に楽」と感じるようになれば**自分の体調に合わせて 200 歩、300 歩ずつなどと歩数や時間を少しずつ増やしていきましょう。

ストレッチ

頻度：10～30秒を2～4回繰り返す

週2～3回以上

強度：楽・やや苦痛を感じる



！ 注意点 ！

- やりすぎは逆効果になるため休息を取ることも必要！！
- 食前は血糖値が下がっているため食後に運動を行いましょう。

参考文献

- 1) 井垣誠「糖尿病に対する運動療法の最前線」理学療法学 43 巻 6 号
- 2) 日本医学会「生活習慣と糖尿病の発症」
- 3) 細井雅之・薬師寺洋介・元山宏華「糖尿病の運動療法～有酸素運動かレジスタンス運動か～」