

糖尿病と運動の関係 文＝高田 美月（保健師）

先月号では糖尿病と食事の関係について掲載しました。今月号では糖尿病と運動の関係についてお話します。

運動の効果

糖尿病は、血液中の糖（血糖）が多くなることで、血管が傷つきやすくなります。特に、細い血管が多く集まっている腎臓や眼などは傷つきやすく、糖尿病性腎症や糖尿病網膜症などの合併症が起こることもあります。運動をすると体脂肪や内臓脂肪が減少し、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きが高まります。また、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれ消費されるため、血糖値が改善します。

血糖値改善に効果的な運動

1 有酸素運動

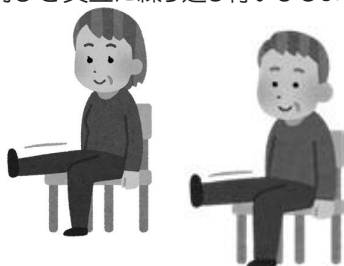
ウォーキングや水泳などの有酸素運動は血液中のブドウ糖を使うため、血糖値が下がります。また、継続して行うことでインスリン感受性が高まり、インスリンの働きが高まります。目安は週に3回以上で1回20～60分程度、少し汗ばむくらいの強度で行います。自分の体力や体調に合わせて、無理のないペースで行いましょう。

2 筋カトレーニング

筋肉量を増やすことで、糖質が体脂肪として蓄積しにくい体質になります。有酸素運動と合わせて行うと効果的です。家の中でもできるため、雪が降って外出しにくくなるこれからの時期にもおすすめです。

◆ 膝の上げ下ろし運動

- ① 背もたれのある椅子に楽な姿勢でもたれる
- ② ゆっくりと片膝を伸ばす
- ③ 5秒体制をキープし、元の姿勢に戻る
両ひざ交互に繰り返し行いましょう



◆ イスクワット

- ① 椅子から少しお尻を浮かせ、両手を前にのぼす
- ② 5秒ほど体制をキープしたら、元の姿勢に戻る



運動する時間がない、できない時は

仕事や子育て、家事等でまとまった運動をする時間が取れないという方も多いと思います。そんな時には、日常生活の中で今より10分多く体を動かすことを意識してみましょ。たとえば、通勤を車ではなく歩きにする、横になっている時間を減らす、エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用するなど今の生活の中で体を動かす機会を増やしてみましょ。

