

## 学ぼう! 糖尿病のイロハ

# 運動療法について

### 1 運動療法の役割とは？



食事で摂取した栄養で形を変えたブドウ糖は、脳や筋肉などのエネルギー源として消費され、残りは脂肪として蓄えられます。必要以上に栄養を摂取することは肥満の原因となります。



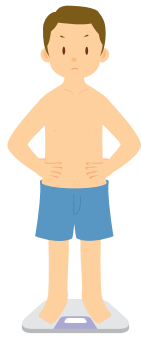
運動療法は、糖尿病の原因となる肥満を解消するだけでなく、筋肉がブドウ糖を取り込むときに必要なインスリンの働きも良くして、血糖値を下げる役割を持っています。

肥満の  
解消

血糖値を  
下げる

## 2 運動の効果は？

運動はカロリーを消費するだけが目的ではありません。



- 血糖を下げる
- 体重を減らす
- 血液の循環をよくする
- 筋力強化
- 血圧を下げる
- 心肺機能の強化
- ストレスの解消
- 気分転換

などの効果があると実証されています。



さらに、食事療法と一緒にを行うと効果は倍増されます。

## 3 どんな運動をしたらいいの？

ウォーキングや水泳、自転車などの全身の筋肉を用いる有酸素運動や、軽い筋力トレーニングが効果的とされています。

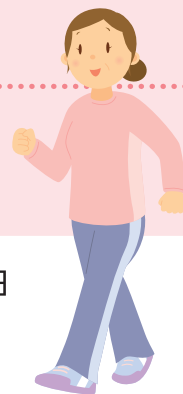


## 4 1日どのくらいの運動が効果的？

1日20分～30分くらいを目安に動きましょう。

※ 1回10分を1日3回でも効果は同じです。

- 例** ウォーキングであれば、会話ができる程度のスピードで1日20分～30分くらいを目安に歩くとよいでしょう。  
※ 歩数目安……10分歩くと1000歩くらいになります



慣れてきたら徐々に運動時間や運動種目を増やしてみましょう。毎日続けられなくても、週に3回程度の軽い運動を行ってみましょう。

## 5 毎日運動することができない…

毎日「忙しい」「時間がない」「続けられない」という場合は、日常生活でなるべく歩くことを習慣化することを心がけてみましょう。

- 1つ前の駅で降りて歩く
- なるべく階段を使う
- 近くの買い物には車を使わない など

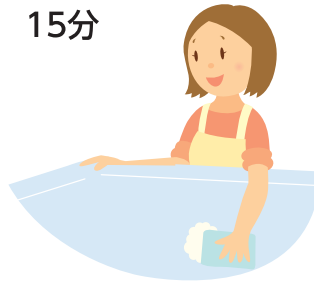


また、家事なども積極的に行うと運動と同じ効果が得られます。

- 家の床拭き  
15分



- 風呂掃除  
15分



- 草むしり  
15分



など

ウォーキング(6.0km/h) 約15分に相当

## 6 運動は続けることが大切!!

最初から頑張り過ぎると、体への負担が大きくなり続けるのが困難になることがありますので、**自分に合った運動を選び、楽しく長く続けられるように**しましょう。



急に運動量を増やすと、膝の痛みや腰痛、持病の悪化にもつながるので、徐々に増やしていきましょう。



**運動仲間をつくることも長く続ける秘訣です。**



## 7 運動を始める前に行うことは？

まずは、主治医に相談しましょう。現在のあなたの健康状態をチェックし、血糖コントロールが良好で、運動により増悪する重度の合併症がないことを確認したうえで、運動療法の適応を判断します。



## 8 運動療法の禁忌は？

- **心疾患**
    - ・心不全
    - ・急性心筋梗塞
    - ・狭心症
  - **三大合併症**
    - ・神経障害
    - ・網膜症
    - ・腎症
  - **血糖コントロール不良**
  - **糖尿病性壊疽**
  - **高度の閉塞性動脈硬化症**
- など治療できていない方



※個人の症状により必ずしも運動できないとは限りません。一度、主治医にご相談ください。

## 9 安全に運動を行うためには？

- ストレッチなどの準備体操を十分に行いましょう。
- 動きやすい服装（ジャージ）、運動靴を着用しましょう。
- 夏季には熱中症を予防するためにも、水分補給をしましょう。冬季には保温性の高い衣類や手袋などを着用しましょう。
- 低血糖予防のために、運動は食後1時間後に行いましょう。運動時にはブドウ糖を持ち歩くようにしましょう。
- 体調が思わしくないときや気候や気温の条件が悪いときは運動を中止しましょう。

