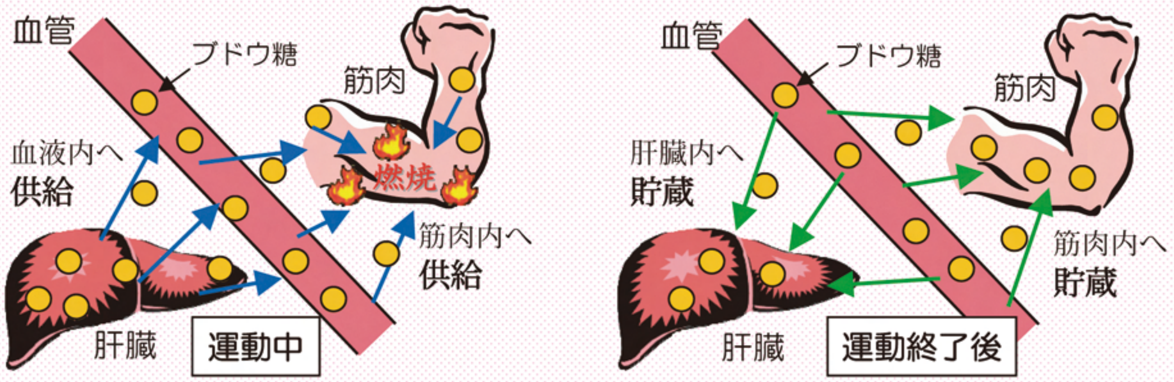
血糖が気になる方の運動

運動でこんな効果が期待できます

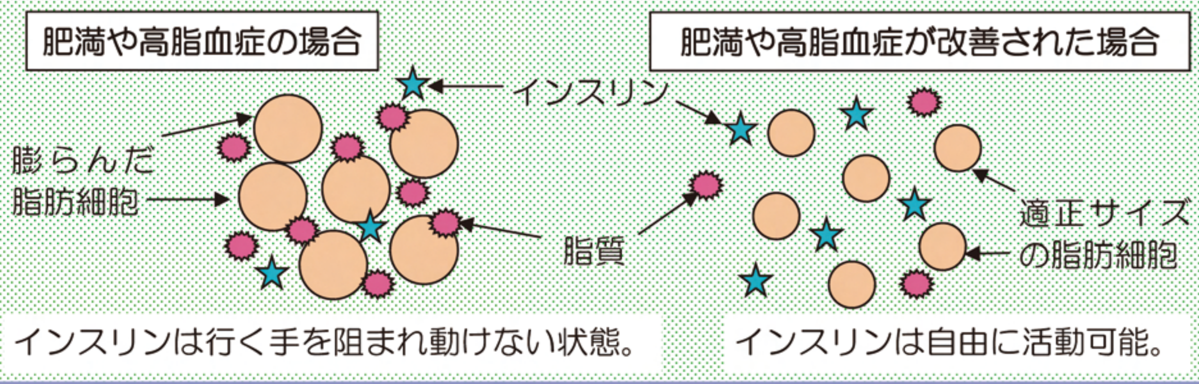
糖代謝に及ぼす効果

①急性効果：運動によりブドウ糖が消費され、使われた分の血糖が下がります。
　　　　　　または食後の血糖上昇を抑えます。

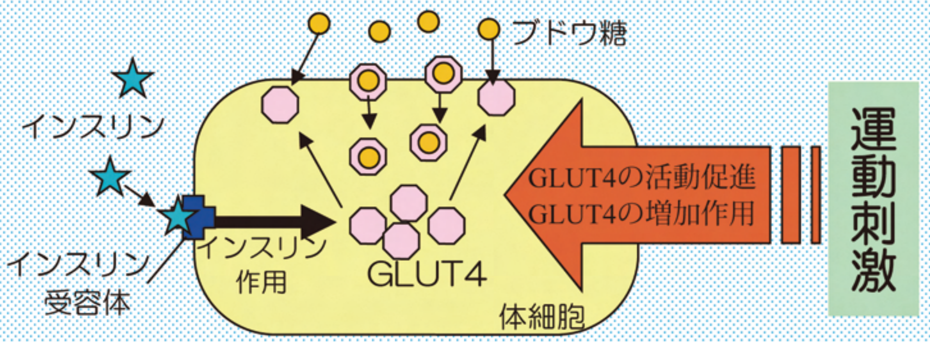
②持続効果：運動量が多いと、筋肉や肝臓内の貯えも消費します。消費された分を再び
　　　　　　貯蔵する間（1～2日間）血糖は低く保たれます。



③慢性効果その1：肥満や高脂血症の改善により、インスリンの働きが良くなります。



③慢性効果その2：　GLUT4が増加し、ブドウ糖を細胞内へ取り込む能力が改善します。



※GLUT4とは、ブドウ糖を体細胞へ取り込むために必要な特殊な蛋白質です。

※慢性効果は、定期的な運動を継続して行うことで得られます。

その他の効果

◇肥満の解消・予防：余分なエネルギーを消費します。
◇脂質代謝の改善：悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、
　　　　　　　　　善玉コレステロールを増やします。
◇動脈硬化の予防：糖尿病で怖いのは心筋梗塞などの、動脈硬化による
　　　　　　　　　二次障害。この発生因子を軽減します。
◇生活の質の向上：体力アップに伴い生活に余力が出来ます。
　　　　　　　　　ストレスも解消出来ます。

（独）労働者健康福祉機構

運動の種類とその実施方法

有酸素運動

糖尿病を含め、生活習慣病に対する運動療法は、有酸素運動が基本となります。
効果的に実施するのは、「強さ」「時間」「頻度」の３ポイントが有ります。

強さ	「軽く息が弾む」を目安にすることで、程よい強さの運動が実践できます。「きつい」と感じる運動をがんばりすぎると、逆に血糖が高くなることもありますのでご注意を。
時間	はじめは10分程度でかまいません。徐々に増やし、最終的に30分～60分を目標に。10分程度を1日3回（毎食後）に分けても効果的です。
頻度	理想は毎日。１回の運動量が豊富であれば持続効果が期待されますので、１日おき程度でかまいません。

※実施時間帯は、血糖値が最も上昇する食後一時間頃が最適です。あまりこだわらず、自分に合った時間帯を見つけ、運動実施をライフスタイルの中に取り込むことが大切です。

有酸素運動の代表格がウォーキングです。そのほか軽いジョギング、サイクリング、水泳などがあります。長期に継続することが重要ですので、ご自分に合ったものを見つけましょう。

筋力トレーニング

大きな筋肉（腹筋・背筋・太腿など）、つまり大きな動作で使う筋肉を強化すると効果的です。腕立て伏せ、スクワット、腹筋などスタンダードな内容でかまいません。寝る前などに5分か10分、定期的に行ってください。

ストレッチ

お風呂上りにストレッチなど行うと効果的です。「イタ気持ちいい」程度の強さで15秒～30秒間程度ずつ、じっくり伸ばします。テレビを見ながらでも出来る運動です。定期的に行いましょう。

身体を動かしたとき、エネルギーを消費する場所は筋肉内です。筋力が強く、柔軟性に富み、引き締まった筋肉を得ることで、燃焼効率は高まり太りにくい身体となり、有酸素運動の効果も更に高まることが期待できます。

運動を実施するに当たって

①運動前の血糖が低すぎても高すぎても、運動療法の適応外となります。血糖のコントロールが悪い場合、運動実施により低血糖や高血糖となり、昏睡などの重篤な意識障害を起こすこともあります。冷汗、めまい、脱力感などの自覚症状に十分ご注意ください。症状が出た、または過去に経験のある方、血糖コントロールに不安のある方は主治医・医療スタッフへご相談ください。
②激しい運動をたまにやるより、軽い運動を短時間でも頻繁に行なう方が血糖コントロールは改善します。
③様々な合併症の内、状態によっては運動の実施で悪化することがあります。合併症の有無と、その状態に応じた運動の許容範囲をご確認のうえ運動してください。
④体調の悪いときの運動は控えましょう。
⑤運動前後に身体を観察しましょう。特に足に靴擦れや豆ができていないかを確認してください。

イヤイヤ苦しい運動はストレスになってしまいます。ニコニコ楽しい運動を続けてください。