

One Point Lesson

～運動ってどうして糖尿病にいいの？～



運動は血管の中の糖を筋肉に取り込み血糖を下げます。また、エネルギーを消費するにあたり、筋肉と肝臓内に貯蔵された糖（グリコーゲン）の分解も促します。

運動の影響には短期の効果と長期の効果があります。

短期の効果



食後の高血糖は 1 回の運動によっても改善が期待できます。運動による血液の流れの増加や、糖の吸収に関わる酵素が働きやすくなることによって、血管内の糖が吸収されやすくなります。

長期の効果

運動をある程度長時間続けることにより、運動をしていないときでも血糖が上がりにくくなります。これはインスリン抵抗性（インスリンが効きにくい状態）が改善されるためといわれています。



～どんな運動をどのくらいしたらいいの？～

●タイミング

食事で上がった血糖を下げるために、食後の運動が望ましいです。



●運動量

理想的には有酸素運動を1回20～60分、週3～5回以上（合計150分以上）2日以上続けて休むことがないようにすることが理想です。

若年者などは加えて短時間のハードな運動（高強度の運動、レジスタンス運動）などが勧められます。大きな筋肉を動かす様少なくとも5種類は行うようにしましょう！

有酸素運動



ジョギング サイクリング 水泳 踏み台昇降運動 エアロビクス

ハードな運動



短距離走 腕立て伏せ スクワット 腹筋 ダンベル

●高齢者・運動する時間がない方

まずは家事などの日常生活行動によるエネルギー消費を増やしてみましょう！



階段昇降 掃除 炊事 買い物 通勤通学 洗濯

★注意★ 運動をしてはいけない人

糖尿病性神経症・糖尿病性腎症（3期以上）の進行がある方はストレッチなど緩徐な運動にしましょう。糖尿病性網膜症が進行した人は運動を避け、頭を下げる体勢もとらないようにしましょう。

その他狭心症や末梢動脈疾患など合併がある方は医師の指示に従ってください。