

運動は糖尿病治療のひとつです



運動の効果は2つあります！

急性(短期)効果：

大量のエネルギーが筋肉で必要とされるので、そのもとになる血中のブドウ糖や脂肪酸が大量に消費され、血糖値を抑制するように働きます。特に、食後30分から2時間の間に運動することにより、食事による急激な血糖の上昇(食後高血糖)を抑える効果が強く出ます。よって低血糖の可能性が少ない方は食後の運動が望ましいです、一方低血糖が心配な時は食前の運動が望ましいです。

慢性(中・長期的効果)：

- ① 糖尿病患者全般においてインスリンの感受性を改善する効果があります。特に2型糖尿病患者ではインスリン分泌も改善する作用があるのでよりお勧めです。運動によるインスリン感受性の改善効果は、3日で効果が薄れ、1週間で消失すると言われています。よって間を開けない継続的な運動習慣が大切です。運動により薬の量を減らしたり、中止ができる可能性がありますので是非継続してください。
- ② 食事療法と併用することで減量でき、肥満、高血圧、脂質異常症を改善する効果があります。カロリー消費効果も大切ですが、減量による筋肉量低下を防ぐ効果がありリバウンドしにくい体を作ることができます。



運動習慣は生活に取り入れることがポイント

まとまった運動時間が取れなくても日常生活に短時間の運動を少しずつ取り入れること効果が得られます。例えば買い物を少し遠回りする。エレベーターを利用せず階段を使う。通勤が車の人は駐車場を遠くに止める。ひとつ前の駅で降りて歩く。などやる気次第で体を動かすチャンスはあります。いつでも、どこでも、一人ででき、かつ安全な運動をえらんで継続して行いましょう



一部の薬(グリニド薬・SU薬・インスリン)の投与を受けている患者様は、運動時の低血糖に注意しましょう。食前の運動が良いのか食後の運動が良いのかはかかりつけの医師に相談しましょう。身体の具合が悪いときや痛いところのある方も事前に医師に相談しましょう。

