

## 運動に関するあれこれ

糖尿病と診断され、医師に運動をすすめられたけど・・・具体的にはどうすればよいのでしょうか？

### ★Q 運動すると血糖値が下がるのはなぜ？

A 運動して筋肉を動かすと血液中の糖がエネルギー源として消費され血糖値は低下します。また、運動を習慣化するとインスリンの効きやすい体質になるなど様々な良い効果もあります。

### ★Q 運動の種類は何が良い？

A 運動には有酸素運動（ウォーキング、自転車、水泳、ジョギング、ラジオ体操など）と筋肉に繰り返し抵抗をかけるレジスタンス運動（腹筋、ダンベル、腕立て伏せ、スクワットなど）があります。運動したその瞬間に血糖を下げる効果は有酸素運動がより大きいですが、レジスタンス運動は筋肉を大きくするため運動していない時間の血糖まで下げるので、両方を組み合わせて行えばより効果的です。Diabetesnetwork、など、無料の運動療法紹介のyoutube動画もあります、参考にしてください。

### ★Q どのくらいの強さがいい？

A ややきつと感じる程度、運動強度 50-70%

運動強度は脈拍が目安になります（脈が取れない人は看護師にコツを聞きましょう）

59歳以下...120拍/分 60歳以上...100拍/分 を目安に行いましょう。

体感的には苦痛がなく少し汗がでる程度の運動強度が理想的です。運動強度は、運動開始時から一気にあげると負荷が強いため、運動開始後から徐々にあげ、100-120拍/分を保ちましょう。特に高齢者では、脈拍数の多い運動は心臓に大きく負担がかかるため、適度な脈拍数を知ってください。効率よく運動するには大きい筋肉や複数の筋肉を鍛えるのがおすすめです。（太ももやお尻などは大きい筋肉が集中しているため脚を使う運動）



### ★Q 回数や1回あたりの時間はどれくらい？

A 毎日がベストですが、2日空けずに運動することが重要です。時間は30分以上がおすすめですが、難しい場合は10分間の運動を3回に分けてもよいです。

### ★Q 運動するタイミングは？

A 食後（30分以内）は血糖が大きく上がるため、運動の効果が大きくできます。いつもの生活行動に組み込んでいきましょう。いきなり激しい運動は難しくても、「駅まで早歩きで有酸素運動」「テレビを観ながらスクワットでレジスタンス運動」などでも効果があります！まずなんでも良いので始めてみましょう。食事療法と同じように、運動療法も継続してこそ効果が上がります。お勧めはストレッチ（レジスタンス）⇒有酸素運動です。

### ★Q 注意することは？

A 体調が悪い時や、天候が良くない時などは無理をせず中止しましょう。環境に合わせた服装、靴、運動前のストレッチをして、こまめな水分補給も忘れずに。インスリン注射をしている場合は運動前に血糖測定を行い、血糖が低い時や運動量が多くなる時は捕食を取るようにしましょう。（砂糖、ブドウ糖などの携帯も忘れずに。α-グルコシターゼ内服中の人はブドウ糖）

！！！！こんな時は運動を中止しましょう！！！！

★低血糖症状が現れた時（動機、脱力感、頭痛、吐気、めまい、空腹感、冷や汗、しびれなど）

★関節に異常を感じた時。



正しい知識を持って、無理なく続けていけるように頑張りましょう。

看護師 北原 文責 糖尿病専門医高部