

シリーズ第49話

糖尿病の運動療法について

糖尿病は主に、1型糖尿病(若年で発症することが多く、すい臓からインスリンがほとんど出ないタイプ)と2型糖尿病(成人で発症することが多く、インスリンの出が悪いか、うまく働かないタイプ)に分けられます。

日本人の糖尿病の95%が2型糖尿病で、欧米人に比べ糖尿病になりやすい体質を持っている方が多く、食文化、生活習慣の変化により毎年糖尿病患者さんが増えています。

【運動の効果】

運動の効果としては、筋肉においてブドウ糖、遊離脂肪酸の利用促進が起こり、運動後血糖値は低下します。低強度の運動であっても長時間継続することにより、2型糖尿病で低下しているインスリン感受性(インスリンの働きがよくなること)を改善します。この効果は、3日

以内に低下し、1週間で消失します。そのほかに肥満の改善、体力の向上、ストレス解消などの効果があります。

【効果的な運動方法】

効果的な運動は有酸素運動です。ウォーキング、軽いサイクリング、水泳、水中ウォーキングなどが適しています。

運動の強度は、「らく」から徐々に強度を上げていき「ちょうどよい」「ややきつい」と感じるくらいのやや汗ばむ程度で、会話しながら続けられる強さで行いましょう。「きつい」と感じるときは強すぎる運動です。感じ方には個人差がありますので、脈拍は50歳未満では1分間で100〜120回以内、50歳以上は100回以内を目安にしましょう。

運動の頻度はできれば毎日、少なくとも週に3〜5回、持続

時間は20〜60分行いましょう。血糖を下げる効果を得るには、食後1時間後の血糖が上がる時間帯に運動を行うのが理想です。

しかし、実生活の中では時間がとれないことが多いので、実施できる時間で体調が悪くならない程度に運動しましょう。食事前は、特に低血糖の危険性があるのに注意が必要です。胸に痛みや圧迫感を感じたら、運動はすぐに中止しましょう。めまいを感じたり、冷や汗が出たりするような場合は、低血糖の疑いがあるのでステイックシュガーの携帯を忘れないようにしましょう。

【長く運動を続けるポイント】

毎日運動を継続することは大変なことです。楽しく続けるコツは、好きなスポーツなどを取入れたり、仲間をつくって一

緒に運動する、万歩計などを使って記録をつけるなど、工夫するとよいでしょう。

運動する時間が取れない方は、近くの買い物は自動車をやめ歩くか自転車で行く、エレベーターをやめ階段を使うなど、普段の生活に運動習慣をつけていくこともよいです。

「ながら運動」などテレビを見ながら、ラジオを聴きながらステップ訓練(低い台を用いての昇降)、ハーフスクワット、その場での足踏み訓練、カフレイズ(つま先立ち訓練)をするのもよいでしょう。

膝の悪い方は、テーブルや背もたれのあるイスにつかまって行うと関節の負担が軽減します。

運動は糖尿病だけではなく、健康に暮らしていくためにも必要であり、一生続けることなので無理をせず楽しく工夫することが大切です。

運動を制限しなくてはならない方もいますので、運動を始める前に主治医とよく相談しましょう。



新城市民病院
リハビリ課 庄田隆徳