

# なぜ運動療法は重要？

運動療法には、糖尿病の予防や改善だけでなく、それ以外にも様々な効果があります。

## 運動の効果

### ● 血糖を下げる

- 血圧を下げる
- 動脈硬化を予防する
- 一部のがんを予防する
- 認知症を予防する
- 気分がよくなる
- 肥満を改善する
- など

運動療法を適切に行なうことで、上記の効果に加えて、食事療法、薬物療法など、ほかの治療の効果を助けます。

交通手段や電化製品、コンピュータの発達により、私たちの生活は大きく変化しました。毎日の暮らししが便利になった反面、日常的に体を動かす機会は減っています。食生活が欧米化した現代の日本人にとって、運動不足は肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の大きな原因となっているのです。



## 運動療法は体型にかかわらず効果あり

太り気味の糖尿病の患者さんにとって、体重を減らすことはとても重要です。

しかし、体重を減らすために極端な食事制限をすると体脂肪だけでなく体に必要な筋肉まで減らしてしまい、糖尿病への効果が期待できる反面、将来的な問題になりかねません。

これに対して運動療法を行うと、筋肉量が増え、余分な脂肪を減らすことができます。つまり『バランスのよい減量』ができるのです。

さらに、適度な運動は、筋肉の質を改善することなどにより、『インスリンの効きをよくする』ことがわかっています。インスリンの効きがよくなると、体型にかかわらず、血糖値が下がりやすくなり糖尿病への効果が期待できます。

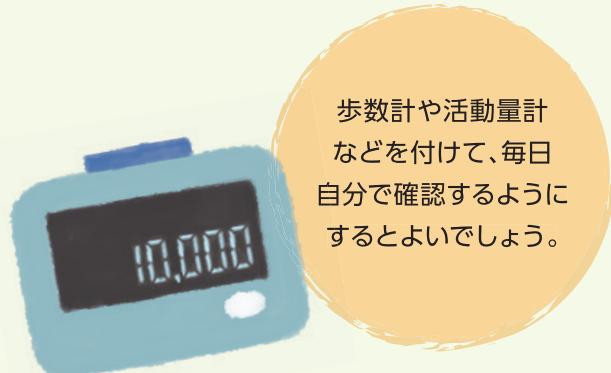


# 体を動かしていますか？

日常生活の中で体を動かすことが習慣となっていますか？

「時間がなくてなかなか運動ができない…」という方でも、毎日行えば、それほど多くの活動量でもHbA1cを下げる効果が期待できます。

まずは**1日20分(2,000歩)**を目安に  
活動量を増やすことから始めて、  
**1日トータルで8,000~10,000歩**を  
目指しましょう。



運動によるHbA1c低下効果



Boulé NG. et al:JAMA/286:1218-1227. 2001より改変

毎日20分(2,000歩)程度の運動を追加して行うと、HbA1cがおよそ0.7%低下することが期待できます。

## 15~20分続ければ、約2,000歩に相当する身体活動の例

### 生活活動



- 楽~やや楽であると感じる程度
- 話しながら続けられる程度

### 運動

\*次項参照

普通歩行  
～速歩

自転車  
ゴルフ  
水中歩行  
テニス(ダブルス)  
など



# どんな運動がいいの？

運動には、体に酸素をじゅうぶんにとり入れながら運動することで血液中のブドウ糖を消費し脂肪を燃焼させる**有酸素運動**と、筋肉トレーニングなどの**レジスタンス運動**があります。

## 有酸素運動の例

ウォーキング

水中ウォーキング

ジョギング

水泳

サイクリング

ウォーキングは、運動療法に最適な有酸素運動です。

水中ウォーキングやサイクリングなどは、関節に負担がかかりにくいので肥満者や関節痛の方におすすめ。

ゴルフ、テニスなどのスポーツを行うことも、もちろん運動になりますが、毎日行うのは難しいものです。毎日手軽にひとりでもできるウォーキングやジョギングを基本にして、趣味のスポーツを合わせて行うとよいでしょう。



高齢者の人は筋力の維持のために、有酸素運動に軽い筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。

## レジスタンス運動(筋力トレーニング)の例

週2～3回  
それぞれ10回  
程度を目安に行いましょう。



腕立て伏せ



腹筋



ハーフスクワット



ひざ伸ばし



片足立ち  
30秒

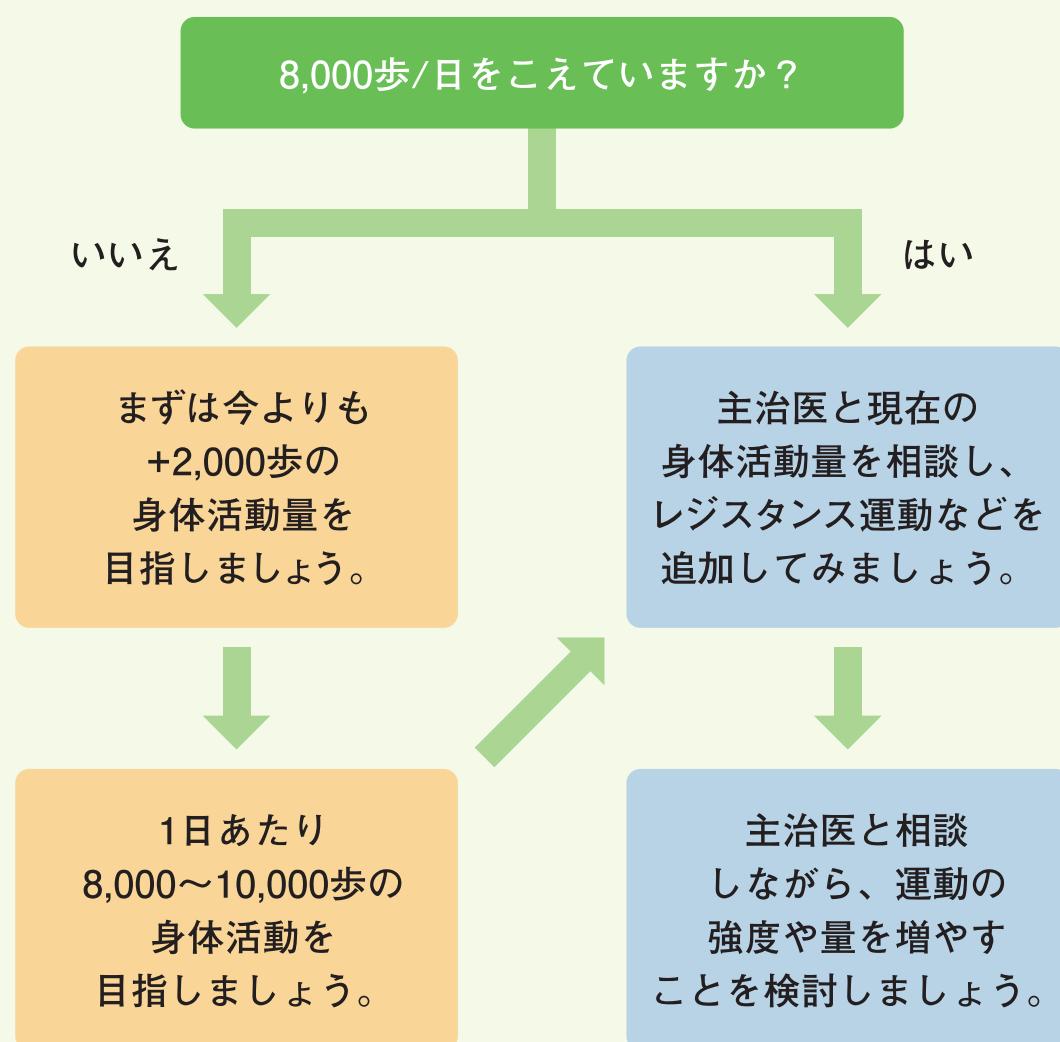


デサントスポーツ科学 vol.25 より作図

# 毎日少しずつからはじめましょう。

運動療法は、一度にたくさんの運動をしたからといって効果が出るものではありません。週3回～毎日「こま切れ」の運動でもかまいませんので、無理をせずできることからはじめ、継続しましょう。

## 歩数や活動量を計測してみましょう。



# 運動療法を続けるコツは？

point

1

## できる範囲の目標と計画を！

- 無理のない計画を立てるようしましょう。
- 1～2カ月後までの短期間の計画を立てましょう。
- 時間が取れない場合は、通勤や買い物の間に意識して歩くことも考えてみましょう。

point

2

## 計画は途中で見直す！

- 今までの運動が楽に感じるようになったら徐々にレベルアップしましょう。
- 計画を実行できていない時は見直し、実施できるものに変更しましょう。

point

3

## 日々の変化を楽しむ！

- 体力がついた、筋力がアップしたなど、体の変化に目を向けましょう。
- 季節や風景の移り変わりを感じながら運動をするのは気持ちのよいものです。  
上手に気分転換をしながら楽しく運動を続けましょう。



# 運動してはいけない人って？

糖尿病の状態によっては、制限の必要な場合があります。

## 糖尿病合併症が進んでいる人

糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害(特に自律神経障害)などの合併症がある場合は、その症状の進行度によって、運動が制限される場合があります。

## 血糖コントロールが極端に悪い人

食事療法、薬物療法で、血糖値をある程度下げてから運動療法を開始する必要があります。

ほかにも、運動を制限したり、避けたほうがよい運動がある場合もあります。

必ず、主治医に相談してからはじめましょう。



運動療法は続けることで、はじめて効果があらわれてきます。継続するために、無理をせず、楽しんで運動することが大切です。体力、筋力を維持し、糖尿病を予防・改善するために、毎日の生活に運動を取り入れていきましょう！

# ⚠ 運動療法の注意点は？

## ① 運動療法を開始する前に、まずは主治医に相談を！

血糖コントロールや合併症の状態によって、運動を禁止・制限したり、飲み薬やインスリンの減量をしたほうがよい場合があるので、必ず主治医の指示を守りましょう。

## ③ 運動に適した運動靴を！

運動を行う時には、靴底の厚いスポーツシューズを使用しましょう。また、自分の足に合う靴を選びましょう。気づかぬうちに傷ができ、悪化することもありますので、運動後に足の状態をチェックしましょう。

## ④ 運動療法と食事療法は組み合わせで！

運動後に、食べすぎてしまうと、運動で消費したカロリーを簡単に超えてしまいます。運動療法と食事療法をうまく組み合わせていきましょう。

**準備運動、整理運動はきちんと！**

**水分補給は忘れずに！**

**体調不良時は無理せず休む！**

ということにも注意し、安全に運動を行いましょう。



# 体系的な血糖測定が、 大切なことを教えてくれる。

アキュチェックは、糖尿病と向き合う方たちの  
より負担の少ない血糖自己測定をサポートしています。

製品や糖尿病に  
関する情報はこちら



アキュチェック Web サイト

[www.accu-check.jp/](http://www.accu-check.jp/)

製品に関するお問い合わせは、「ロシュにハローお客様センター」へ  
24時間365日

フリーダイヤル ロシュにハローー0120-642-860