

## 糖尿病の運動療法について

### <運動にどのような効果があるのか>

- ・筋肉をつかうのに糖が消費され、血糖値が下がる
- ・インスリン（血糖値を下げるホルモン）が効きやすくなる

1回の運動で  
得られる効果！

運動の継続で  
得られる効果！

### <運動の方法>

有酸素運動と筋トレを  
両方行うとより効果的！

#### ●運動の種類

⇒有酸素運動：全身を使った運動

（例：散歩、ジョギング、自転車、階段、水泳等）

⇒筋力トレーニング：特に筋肉の大きな下半身を鍛えると効果的

（例：スクワット、ダンベル、椅子から立って座る等）



#### ●運動の強さ

⇒中等度の強さ

目安は、「やや疲れる」「少し汗ばむ」「会話しながらできる」

※きつすぎる運動は、脂肪が利用されにくく、また、肝臓から糖が補充され糖尿病の方は逆に血糖値が上がってしまうので注意しましょう

#### ●運動の時間帯

⇒食後1時間後がおすすめ！

…血糖値は食後1時間でピークに！食後高血糖を改善する！

※血糖値を下げる薬を使っている方は食後2～3時間後では低血糖を起こす危険があります。空腹時に運動を行う場合は、運動の30分前に小さなおにぎりやクッキー等の補食をしましょう。

#### ●運動の頻度、時間

⇒時間：20分以上続ける（10分×3回等でもほぼ同様の効果が得られます）

頻度：1日2回、週3日以上（運動の効果は3日しか持続しません）

※運動をしてはいけない場合があります。糖尿病合併症がある方、血糖コントロールが悪い方などは主治医に相談してから運動を行きましょう。