

けやき会通信

糖尿病治療における運動

関東中央病院 糖尿病・内分泌内科 医師 谷口拓己

みなさま、改めまして初めまして。3月まで2年間、当院で前期研修医として研鑽を積み4月より糖尿病・内分泌内科で勤務することになりました谷口拓己と申します。よろしくお願いいたします。

私は学生時代に陸上競技をしており、今でも走ることが趣味で運動について興味があります。普段は薬剤治療についてお話しすることが多いのですが、今回は糖尿病の治療における運動についてお話ししたいと思います。

運動によりインスリン抵抗性や脂質代謝が改善され、糖尿病の状態も改善します。運動療法の目標としては、週に150分以上、週に3回以上、中等度（ややきつい）の全身を使った有酸素運動を行うことが勧められています。また、週に2~3回のレジスタンス運動も効果的です。これら両方を行うことが効果的であり勧められています。有酸素運動としては、ウォーキングやジョギング、水泳などが挙げられます。ウォーキングやジョギングは道具や場所を選ばずにできるので、始めやすいと思います。レジスタンス運動としては、腹筋、ダンベル、腕立て伏せ、スクワットなどの運動があります。いわゆる筋トレです。膝などの痛みが心配な方はプールでの歩行もおすすめです。水泳などの水中運動は有酸素運動およびレジスタンス運動の両方が行えるので効果的です。高齢の方には、片足立位保持やステップ練習、体幹バランス運動などのバランス運動も有用です。

運動の強度は、正確には心拍数を用いて目安にしますが実際に心拍数の測定などはなかなか難しいので、「ややきつい」または「楽である」という自覚的な感じを目安にしてください。運動時間は糖質と脂肪酸を効率よく代謝するために20分以上の持続が望ましいとされています。運動を行うタイミングとしては、いつでも問題ありませんが、特に食後1時間後に行うと食後の高血糖状態が改善されます。また網膜症などの合併症のある方は運動療法を制限される場合もあるので主治医の先生に確認してみましょう。みなさまも自分の体力に合った運動を段階的に取り入れていきましょう！

