



運動と糖代謝の関係

私たちが健康的に過ごすために「**運動**」が必要と言われるのはなぜでしょうか？
 糖尿病患者さんにとっても、運動により血糖コントロールの改善だけではなく、
 様々な健康効果を得ることが出来ます。糖尿病患者さんだけではなく、脂質異常症
 高血圧の患者さん達にも合併症の予防の観点から「**運動療法**」にも取り組んでほしいです。

1.運動療法の作用と効果

- 2型糖尿病の運動療法は、インスリンの効き目を改善し、血糖コントロールを安定化します。
 また、心血管系疾患（心筋梗塞・脳梗塞など）の発症を予防します。
- 有酸素運動を1回（30分）おこなう事で、インスリンの効き目は24時間以上良くなります。
 （**身体活動/生活活動/運動**）
- 65歳以上 … 強度を問わず、身体活動を毎日40分（=10エクササイズ/週）
- 18～64歳… 3METs以上の強度を身体活動を毎日60分（=23エクササイズ/週）

※ **メッツ (METs)** 運動強度。身体活動の強さを表す単位

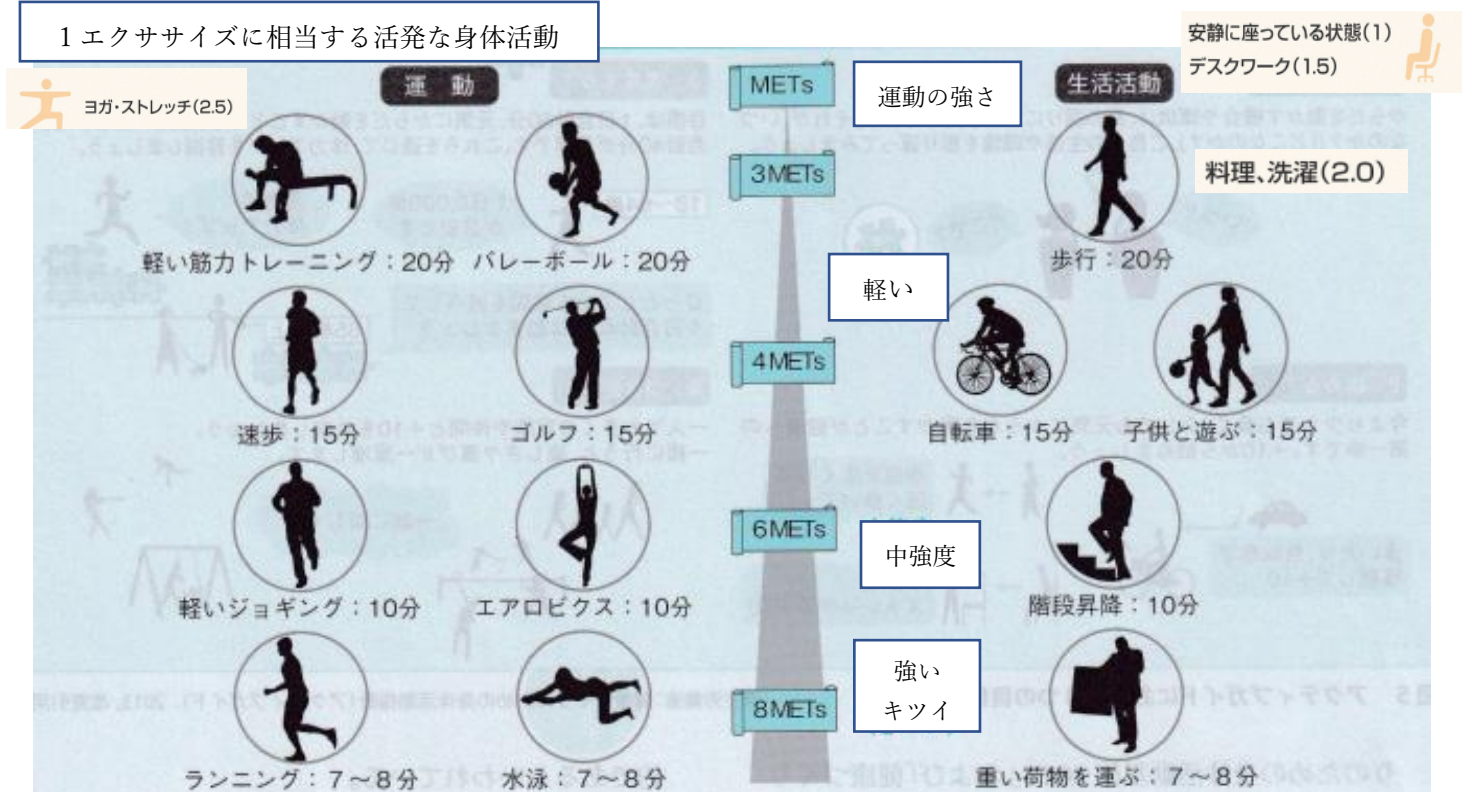
安静時（静かに座っている状態）を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

2.運動療法を行う前に注意する事

• 合併症があるかどうか精査し、合併症のある人は**かかりつけ医**と相談の上、以下の事に注意してください。

- ①心血管系リスクのある方は、医師によるチェックが必要です。
- ②増殖性網膜症の治療が不十分の場合は、有酸素運動は中強度を超えないようにしましょう。
- ③腎症を合併した人は、有酸素運動は「中強度」を超えないようにしましょう。
 また、腎機能が著しく進行した人は、運動療法を中止しましょう。
- ④重症な末梢神経障害を抱える人は足に負担がかからないように注意してください。
- ⑤自律神経障害を合併している人は、運動中の急な血圧の上昇や下降に注意してください。
- ⑥血糖コントロール不良（空腹時血糖値 250 mg/dℓ以上）は運動療法は控えましょう。

1 エクササイズに相当する活発な身体活動



●運動を行った後に気をつけること

・2型糖尿病患者さんの運動後に最も注意しなければならないことのひとつは、運動による低血糖です。インスリンや経口血糖降下薬（特にスルホニル尿素剤）治療中の方は特に注意しましょう。

・低血糖を予防するために、①運動による低血糖の危険性があれば、運動前・運動中・運動後の血糖自己測定をおこない、**かかりつけ医**や**糖尿病療養指導士（CDE）**と相談しながら対応方法を身につけてください。

●当クリニックでは、糖尿病治療のエキスパートである「**糖尿病専門医**」・高橋院長と「**糖尿病療養指導士：CDE**」の資格を保有している医療スタッフ（看護師・管理栄養士）が糖尿病の治療にもっとも大切と言われている自己管理（療養）をお手伝い・アドバイスいたしますので、何かご不安な事があれば、お気軽にご相談ください。

管理栄養士より ●身体・心 よろこぶレシピ● 「罪悪感なし・野菜ゼリー」



◆材料： 5人分

A ゼリー

- ・野菜ジュース 600ml
- ・粉寒天 4g
(かんてんぱぱスティック 1本分)
- ・ラカント 30g
(カロリー0なので、お好みで)
- ・レモン果汁 10ml

B トッピング用

- ・無糖ヨーグルト 1個
- ・キウイ 2個 (あれば ミント)

◆ 作り方

1. Aの材料を計った物、全て鍋に入れる。
2. 中火で、優しく混ぜていく。
3. 沸騰したら、弱火にして、粉寒天が混ざっているのを確認。
4. 火を止めて、熱いうちに耐熱容器になど、好きな器に入れ熱が取れたら冷蔵庫で1時間あれば固まります。
5. Bをお好みでトッピングしてください。



一人分あたり

エネルギー	88 kcal	食塩相当量	0 g
たんぱく質	4.8g	脂質	0 g
炭水化物	19.0g	糖質	17 g