

～ 令和4年・12月号 ～

●糖尿病患者さんの「運動療法」について

長くて寒い冬がやって来ました。コタツから出られない、外に出たくないなど、一気に生活活動レベルが下がってしまい、血糖コントロールが乱れてしまう患者さんを多く見かけます。

座りっぱなしではなく、室内でストレッチ運動をすることでも、血糖コントロールは安定する事ができます。運動療法は、食事療法、薬物療法と並んで、糖尿病治療の有力な手段のひとつなのです。

とくに、日本人の糖尿病の95%を占める、2型糖尿病の患者さんで、血糖コントロールが安定している人の場合は、食事療法とともに運動療法を行うと、血糖が下がるだけでなく、糖尿病のさまざまな症状が改善され、さらには、**動脈硬化・認知症予防**といった点でも効果があることが実証されています。

しかし、**進行した合併症がある時には、運動がかえって病状を悪化させることもあります**。何をどの程度行うのが効果的なのかを正しく理解し、適度な運動を上手に生活に取り入れて、糖尿病をよくし、快適な毎日に変えていきましょう。

●運動療法の効果

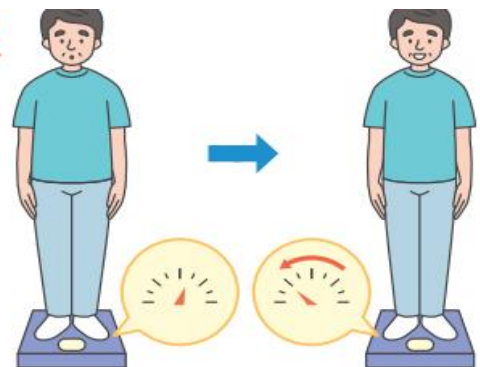
運動療法にはさまざまな効果があります。
継続して取り組んで、効果をご自身で体験してみましょう。

血糖値やインスリン抵抗性*の改善



*インスリン抵抗性とは：血液中の糖の濃度を調節するホルモン（インスリン）が、何らかの原因で作用しにくくなっている状態のことをいいます。

減量効果

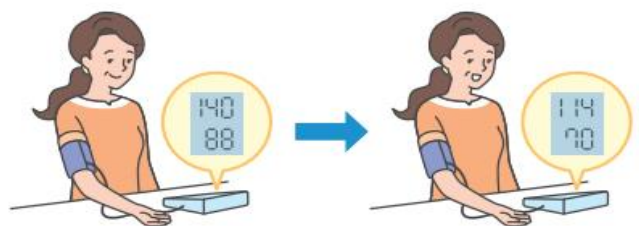


筋肉の衰えや 骨粗しょう症の予防



心臓や肺の機能の改善、
運動機能の向上

高血圧や脂質異常症の改善



① MSD製薬「運動の手引き」より引用

●運動療法をやっていい人・してはいけない人

運動は、さまざまな治療効果を高めることができる反面、病状によっては逆に高血糖や低血糖を引き起こす原因になったり、病状を悪化させてしまう場合があります。2型糖尿病で、合併症がなく血糖コントロールが安定している人や、合併症があっても程度が軽ければ、運動はとても効果があります。

しかし、糖尿病のさまざまな合併症である**増殖網膜症など進行性の網膜症、進行した腎症、自律神経障害**がある場合には、運動がかえって症状を悪化させることがあるので、病状が安定するまで運動はお勧めできません。また、血糖が安定していた人でも何らかの原因で血糖が高くなり、尿ケトン体の出現や、血中ケトン体の上昇が認められた時をはじめ、感染症で高熱が出るなど急性の変化があった時も、病状が落ちつくまでは運動は控えてください。

また、1型糖尿病の人、糖尿病性以外の合併症のある人、たとえば、血圧がいちじるしく高かったり、心臓や肺の病気があったり、腰や膝の関節が悪い場合なども、運動内容に注意や制限が必要ですから、主治医の判断と指示に従ってください。

運動療法は継続が大切ですが、「無理は禁物」です。
下記のようなときは、運動を中止して身体を休めましょう。

シックデイのとき

かぜ症状（発熱、下痢、嘔吐など）があるときや、食欲がないときは、症状が治まるまで身体を休めましょう。

※ご自分の判断で薬をやめたりせず、必ず主治医に相談しましょう。

参考：日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2020-2021, p.97, 文光堂 2020



血糖値が高すぎる時

空腹時血糖値が **250mg/dL** 以上のときは、運動療法を中止しましょう。

参考：日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2020-2021, p.57, 文光堂 2020



血糖値が低くなりすぎたとき

特にインスリン治療中の方は、運動療法の最中や後に「**低血糖**」が起こる場合があるので注意してください。

参考：日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2020-2021, p.57, 文光堂 2020



POINT

- インスリン治療中の方は、自己判断でインスリンを中断しないでください。
- 食欲がない場合は、口当たりがよく消化のよい食品（ジュース、スープ、おかゆなど）を選び、できるだけ何か口に入れるようにしましょう。
- 水分補給も忘れずに！



POINT

- インスリンによる治療中の方では低血糖になりやすい時間があるので注意する。
- 運動量の多いときには捕食をとる、インスリンの量を減量するなど、主治医の先生と相談をしてください。



② MSD 製薬「運動の手引き」より引用

運動 — 週2~3回、1回60分程度⁵⁾ —

足の筋肉をつけて、転倒を予防しよう！

全身の筋肉を使い心肺機能を高める有酸素運動（ウォーキングなど）や、筋肉量を増やす効果が期待できるレジスタンス運動（筋トレ）を行います。運動と併せてたんぱく質とビタミンDを多く含む牛乳などをとると、運動のみと比べてより筋肉がついたとの報告があります⁶⁾。

有酸素運動（ウォーキング）

1日約6,000～8,000歩⁷⁾



注) 運動の種類・時間・程度は、合併症の程度などを考慮する必要があります。運動は医師の指導を受けてから行ってください。

レジスタンス運動

連続しない日程で週2~3日、数種類のレジスタンス運動を行う（1種目あたり10~15回）⁷⁾

スクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして椅子に座るイメージで3秒かけて膝を曲げ、1秒間保つ。3秒かけて膝を伸ばす。



かかと上げ

足を少し開き、背筋を伸ばしてかかとを上げて下げる。



座って足上げ

椅子に浅く座り、片足を伸ばして上下させる。

※キツくて背もたれにもたれる時は足をできるだけ高く上げる

足を上げる高さは腰よりも少し上、足の高さは腰より下に下げない



小野薬品工業（株）健康長寿チェックシートより引用