



『 糖尿病と運動療法 』

運動療法には、有酸素運動とレジスタンス運動の2つがあります。有酸素運動はウォーキング、ジョギング、自転車、水泳などがあります。有酸素運動には、血糖値を上がりにくくする働きや、体脂肪を減らす作用があるため、糖尿病の予防や治療に有効とされています。

一方レジスタンス運動とは、ウエイトトレーニング、バーベル、ダンベルなど何らかの負荷をかけて行う運動です。階段を上る、重い荷物を運ぶなど日常生活の中で行う、このような動作もレジスタンス運動になります。レジスタンス運動には筋肉の質を改善するだけでなく筋肉の量も増加させる作用があります。

糖尿病に罹患していると同年代の罹患していない方に比べ、筋力や筋量が低下しやすいとされており、有酸素運動に加えて毎日、少しずつでも筋トレを日常生活のなかに取り入れることで、血糖改善だけではなく、筋力低下防止にとっても有効であると報告されています。

1日少しずつでも、身体を動かしてみたいはいかがでしょうか？

鹿児島厚生連病院
診療部 糖尿病内科部長
細山田 香