

⑦糖尿病の運動療法

運動療法の目的

代謝の安定と合併症の予防、および健康維持を目的とした治療手段。

〈運動の効果〉

1. エネルギー消費の増加による高血糖、肥満の是正
2. インスリン感受性の改善
3. 高血圧、脂質異常症の改善
4. 心肺機能を高める
5. 精神的な健康維持



〈運動開始時に検査〉

○血糖コントロール状態を把握する。

空腹時血糖 250 mg/dℓ以上なら運動療法は控える。

→高血糖（250 mg/dℓ以上）で尿中ケトン体がみられる場合は、運動によりさらに高血糖、高ケトン体が

増悪する危険があるため

- 糖尿病の状態、合併症の程度を把握する。

運動療法を上手に進めるコツ

〈運動の種類〉

- 歩行、ジョギング、水泳、自転車など全身の大きな筋を使った有酸素運動が勧められる。
- 筋力、筋量を増加させるレジタンス運動＊は基礎代謝の維持、増加や関節疾患の予防など、高齢患者には特に有効である。
＊レジタンス運動：身体に負荷(抵抗)を加え、それに抗して行う筋力増強運動。
- 安全に運動を行うための運動開始後約3分間(準備運動：ウォーミングアップ)と終了時約3分間(整理運動：クーリングダウン)は運動強度を軽減し、身体(筋肉、血液循環、呼吸)への負荷の急激な変化を防ぐ。
- 水泳やランニングなどの「きつい」と感じる

運動種目では、運動後に血糖値上昇の危険性がある。→インスリン拮抗ホルモンの分泌が活性化し、肝臓からの糖放出が促進されるため

＜運動時間＞

- 運動持続時間は、糖質、脂質の効率のよい燃焼のために 20 分以上持続が望ましい。
- 一日の活動量としては、日常生活全体で約 1 万歩、ほぼ 160～300 k cal 程度が適当である。

- 運動は食後 1～2 時間が最適である。

→食後高血糖の是正効果



- 薬物治療中でない 2 型糖尿病患者では、生活習慣によっては食前の運動を許可してよいが、早朝は適当といえない。→低血糖防止のため

＜運動頻度＞

- 週に 3～5 日以上行う。
- 日常生活が多忙で特別に運動を行う時間がとれない場合は、自転車や



エスカレーターの利用を避け
日常生活を活性化させる。

- 歩数計、生活習慣記録などは、日常生活における運動量の把握、運動に対する動機づけに有用である。

運動療法を進める際の注意事項

- 運動により血圧上昇や頻脈が誘発されることがあり、安全管理の面から運動前後、運動中の脈拍数や血圧の測定、自覚症状の確認が大切。
- 薬物治療中の患者は、低血糖を防止するために**必ず食後に運動**する。
- 運動前後の血糖自己測定が有用である。
- 運動前後の水分摂取は心血管系合併症の防止に不可欠である。
- 冬季の屋外運動では、心血管系発作防止のために手、頸部、頭部の保温が重要である。



○歩行やジョギングには、踵が厚く足底全体に適度な弾力性のあるジョギングシューズやウォーキングシューズの使用を勧める。