

# 糖尿病 —運動療法—

ひかりが丘薬局

H23. 1月号

糖尿病の3療法は薬・食事・運動といわれています。  
今回は、最後のテーマとなる「運動療法」についてです。

## ☆運動療法の利点

高血糖を下げ、糖尿病の原因となる肥満やストレスなどを解消し、脳や心臓などの合併症の予防、進行の抑制など糖尿病治療に良い影響を与えます。

## ☆効果的な運動療法とは

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動を1日30～60分程度（運動開始20分を境に脂肪が消費される為）行うと良いでしょう。

また、週3～5日でも効果はある為、無理をしないようにしましょう。

## ☆運動療法の注意点

はじめる前、運動療法中も定期的に医師と相談しながら病状に適した運動をしましょう。ただし、体調の悪い時、血糖コントロール不良な時、または重篤な合併症や感染症をおこしている時等は、運動を控えましょう。

また、運動中に動悸やふるえ、吐き気、目のかすみなど異常を感じたらすぐに中止し、ブドウ糖などを摂り十分に休養しましょう。

○運動療法による消費エネルギー

消費エネルギー量 (kcal) = 1分間のエネルギー消費量 (kcal) × 体重 (kg) × 持続時間 (分)

↓

1分間のエネルギー消費量 (kcal) の目安…ウォーキング 0.06、ジョギング 0.14、サイクリング 0.08、水泳 0.20

上記の計算式でどの位運動が出来たか計算出来ます。

運動する際、消費エネルギーの目安が分かると励みにもなります。

無理せず定期的に長く続けることで糖尿病の治療効果も高まります。

適度な運動を生活の中に積極的に取り入れていきましょう。

