

## ●運動療法実施上の注意点

- ①準備体操(ウォーミングアップ)、整理体操(クーリングダウン)を十分に行うこと。(筋肉痛や関節障害のほか、不整脈の防止としても重要)
- ②軽い運動から次第に強い運動へ移行すること。
- ③水分を十分摂取し、脱水を予防すること。
- ④低血糖時はただちに運動を中止すること。強い空腹感やいつもと違う疲れを感じたとき。冷や汗がでてきたときなどは運動を中止します。とくにインスリンやスルホニル尿素薬を使用している人は注意が必要です。
- ⑤服装や靴にも注意し、暑いときや寒いときには気候に合わせて服装を考えること。また足を傷めないよう、軽くて底が厚くしっかりとした靴を使用しましょう。
- ⑥風邪に注意すること。感染症により高血糖を招く原因となります。
- ⑦「食事療法+運動療法」が糖尿病治療の最重要ポイントであり、運動療法のみでは血糖改善や減量は困難です。

## ●有酸素運動の特徴

- ①体内の糖質や脂肪が酸素とともに消費される。
- ②20分以上続けることで脂肪燃焼が効果的に起こる。
- ③おもな方法:散歩、ジョギング、ラジオ体操など。

### 有酸素運動

- ・散歩
- ・ウォーキング
- ・ゴルフ

### 筋カトレーニング

- ・腕立て伏せ
- ・ダンベル

### 筋調整運動

- ・柔軟体操
- ・ストレッチ
- ・ラジオ体操

## ●無酸素運動の特徴

- ①おもに使われるのは筋肉にためておいたグリコーゲン。
- ②筋力増強、筋肉量増大により基礎代謝が増える。
- ③おもな方法:筋カトレーニング(レジスタンス運動)、短距離走など。

## ●運動の内容はどうすればいいの？

- ①種目:全身的な有酸素運動+レジスタンス運動

例:歩く、自転車、水泳、スキー、除雪など

※普段使用していない筋肉を使うことで糖の取り込み効果が促進されます。

- ②運動量:1回あたり20~30分程度。150分/週
- ③強度:低強度から始めて中等度へ
- ④時間帯:食後1~2時間
- ⑤頻度:週3~5回程度が効果的!



## ●運動中に低血糖を起したら？

低血糖を引き起こすと、空腹感、動悸、ふるえ、冷や汗、脱力感などの症状がでます。万が一、このような症状が出たらすぐに運動を中止し、砂糖、ジュースなどを飲んで症状が落ち着くまで様子を見ましょう。

**運動を始めるときは必ず主治医の指示に従いましょう**

次回は、6月20日(水)テーマ「薬を飲み忘れてたり間違えたらどうすればよいの？」です

春日野会病院 糖尿病教室