

健康

基礎から学ぶ 糖尿病



天満 仁  
県糖尿病専門医会代表  
仁田 裕也  
認定理学療法士

徳島県糖尿病専門医会代表の天満仁医師(49)と、認定理学療法士(代謝分野)の仁田裕也さん(37)に、運動療法を実践するためのポイントを聞いた。

天満医師は糖尿病を改善する運動について「糖尿病とは長い付き合いになるので、種類にこだわらず、1人ででき、飽きないものを」とアドバイスする。

運動療法の主な目的はインスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きをよくすること。効果的な運動時間は1回30分以上で週3〜5回以上。この時間を確保するためには、野球やテニスといった団体競技よりも、散歩やサイクリングなどがふさわしい。

大切なのは運動をするタイミング。「必ず食後にしてください」と天満医師。血糖値は食後約1時間〜1時間半後に最も高くなる。高い血糖値を下げるためには、食後30分〜1時間後を目安に始めたい。

夏場は暑いからと、早朝の食前に散歩する人は多いはず。ただし、朝食前は1日のうちで最も血糖が低い

食後に血糖値上がる

運動療法の実践

時間帯となる。インスリン治療などを行っている患者が空腹時に運動すると、低血糖症状を起こす恐れがある。

会社勤めの人などは夕食後に運動を取り入れるのがベスト。「雨の日などは休んでもいいんです。要は長い目で見て、諦めないこと。熱中症にも気を付けながら続けてください」と呼び掛ける。

運動療法は、散歩やジョギングといった有酸素運動に筋力トレーニングを組み

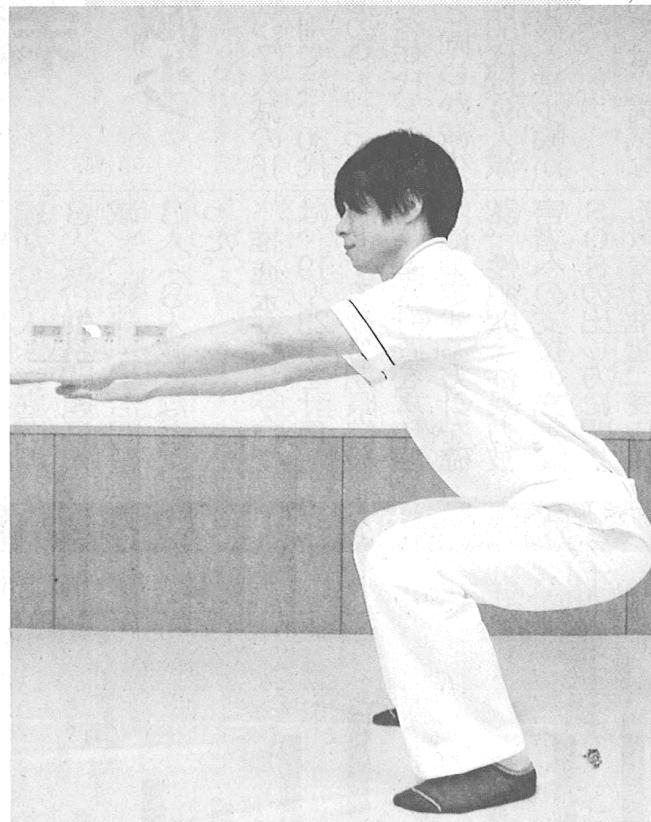
合わせる。効果が高いとき練がある。方法は①視線を前に向ける②片足を5センチほど上げる(へらつく場合は、壁や机に軽く手をつけてもいい)③1分たったら反対の足を上げて1分立つ。

「筋肉は下肢に多い。スクワットはお尻や太もも、ふくらはぎの大きな筋肉をいっぺんに働かすことができるので、こいなんです」と話す。

手順は①両足を肩幅より少し広げ、つま先をやや外に向けて立つ②膝をやや浅く曲げた状態から、尻を後ろへ引くよう意識する③3秒かけてかがむ④いったん静止し、3秒かけて伸ばす⑤膝がつま先から前に出ないよう気を付けながら5〜10回繰り返す。

このほか、簡単にできる運動としては「片足立ち訓練」と話す。取り入れたい運動は他にもたくさんある。自分に合った方法を見つけてみよう。(廣井和也)

【2】その後、ゆっくり屈伸する。膝がつま先から前に出ないよう気を付ける



【1】スクワットはまず両足を肩幅より広げ、つま先をやや外に向けて立つ

