

糖尿病の予防・改善には、 運動も欠かせない

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷 剛

生活習慣の改善は、糖尿病の予防だけでなく、治療が必要な人にも大切です。食生活の改善に加えて適度な運動をすると、血糖コントロールにプラスの効果があります。

食生活改善に 運動をプラスすれば効果アップ

血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎると、糖尿病の原因となります。そのため、糖尿病の予防と治療には、食生活の改善が肝心です。それに加えて、適度な運動を習慣にすれば、血糖コントロール効果がアップします。

運動によって、エネルギー源として血糖が消費されるだけでなく、血糖の消費の場である筋肉も増えることとなります。さらに、運動には、細胞の血糖の取り込み口やインスリン(血糖をコントロールするホルモン)の受け入れ口を増やし、その働きを活性化させる効果もあります。インスリンが働きやすい体をつくることにもつながるのです。

ハードな運動でなく、 「ややきつめ」程度が効果的

運動は、血糖値が上がり始める食後30分～1時間の時間帯に行うと効果的といわれます。血糖改善のためには、「ややきつめと感じる程度の有酸素運動を、1回15分～30分、1日2回、週3回以上」を目標に行います。

たとえば、代表的な有酸素運動であるウォーキングの場合、男性は1分間に約80m、女性は60mを目安に少しずつスピードを速めていくとよいでしょう。忙しい人は、細切れの運動でも習慣にすることが肝心です。

※すでに糖尿病と診断された人は、医師に相談してから運動しましょう。



●忙しい人もひと工夫!

こまめに動いて運動量アップ

運動が苦手、時間がとれない…、という人も生活の中で運動量を増やしましょう。

- 1回10分程度の早足歩き(1日3回で計30分に)
- できるだけ階段を使う
- 電車やバスではできるだけ立つ など

糖尿病が心配な人は受けておきたい

経口ブドウ糖負荷試験

経口ブドウ糖負荷試験は、糖尿病を診断するための検査。空腹時にブドウ糖75gを水に溶かして飲み、通常1時間後と2時間後に血糖値を測ります。

近年、食後に血糖値が大きく上がる「食後高血糖」が、血管を傷め、心筋梗塞や脳卒中などの危険因子となることがわかっています。肥満の人、空腹時血糖値が正常なのにHbA1c(過去1～2カ月の血糖の平均値の指標となる検査値)が高めの人など、糖尿病が心配な人は、この経口ブドウ糖負荷試験を受けておくとよいでしょう。

経口ブドウ糖
負荷試験2時間値
判定基準

- 140mg/dL未満 ……正常域
- 140～199mg/dL ……境界型
- 200mg/dL ……糖尿病型

「空腹時血糖値」が低くても、この値が高いと要注意!

