

糖尿病オープン教室ニュース

「乗-しずく-」 2023年8月号

皆さんは、血糖値を下げるために運動は良いと何度も聞いていると思います。ですが、なぜ運動をすると血糖値が下がるのか？本当に運動をすると血糖値が下がるのか？どのような運動をすればよいのか？などを知る機会はなかなかないと思います。今月号では、運動と血糖の関係を少しだけ詳しくお伝えします。



なぜ**運動**をすると血糖値が下がるんですか？

その理由は「**急性効果**」と「**慢性効果**」の2つがあります。

急性効果とは、運動中に活動している筋肉が糖を取り込むことによる効果です。通常、糖が筋肉に取り込まれるためには、インスリンが働く必要があります。しかし運動中は**インスリンが働かなくても、筋肉が糖を取り込むことができます。**



慢性効果とは、長期的に運動を継続することにより、**インスリンの働きが改善される**上に、**脂肪も減少することによって血糖値が下がっていきます。**



なぜ**脂肪**が少なくなると血糖値が下がるんですか？

脂肪には**インスリンの働きを邪魔する物質**が含まれています。脂肪が少なくなることによって**相対的に血糖値が下がりやすくなります。**



運動の効果や脂肪が減ったら血糖値が良くなることは分かったけど、**モチベーションを上げるために具体的なデータがほしいわ**

まかせてください！良い研究があります



米国の有名な研究¹⁾では、糖尿病予備軍の3,234人を
「効果のない偽の薬を飲む群」「効果のある実薬を飲む群」
「生活習慣を改善する群」の3つに分けて、約3年後に糖尿病が発症するの
かを比較しました。
すると、実薬を飲む群では偽の薬を飲む群と比較して**31%**糖尿病が発症し
にくくなりましたが、**生活習慣を改善する群では58%の人が糖尿病の発症を
抑えることができました。**



この研究の「生活習慣の改善」は何をしたの？

最初の体重から7%の減量を目指し、食事療法に加えて、
軽く汗ばむ程度の身体活動を1週間当たり150分以上行うようにすることでした。



そうなんですね！
でも**1週間に150分も**運動できるかな？

“運動”じゃなくて**“身体活動”**です。なので、きつい運動じゃなくても体を動かす
ことができれば、**家の掃除でもウォーキングでも効果に差はない**です。



それなら忙しい私でもできそうだわ

そうですね。30分以上継続した運動じゃないと効果がないということでもないので、
こまめに身体を動かすことが大事です。
もちろん、ジョギングや自転車、水泳など**しっかり運動することも大事**です。



引用・参考文献

1) Kcowler, WC. Et al. Reduction in the incidence of type2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N. Engl. J. Med. 346(6),2002,393-403.

～次回は2023年10月の発行予定です～

発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ

