

糖尿病 と 運動療法 のお話し

医療法人社団三意会
ホームケアクリニックあづま
理学療法士 島田 崇光

運動の効果について

急性効果

慢性効果
(トレーニング効果)

運動の急性効果

- ・ 運動するためには燃料が必要
⇒ まずは筋肉の中に蓄えられている
ブドウ糖・脂肪酸を使う



走り続けると、いずれ燃料は切れる



- ・ 動き続けるには血液中の
ブドウ糖（血糖）や脂肪酸を利用する
⇒ 運動によって血糖が消費され、
血糖値が下がる（食後30分～2時間）

トレーニング効果①

- ・ 運動によって、インスリンと似た効果が得られる
⇒ インスリンの働きが多少悪くても、
血糖を細胞の中に取り込みやすくなる

- ・ GLUT4(グルット4)の活性化
ブドウ糖を細胞に取り込む
「GLUT4」が活発になる
活動する数が増える



トレーニング効果②

- ・ 内臓脂肪減少による効果
 - TNF α の減少
(血糖の取り込み↓ インスリンの働きを悪くする)
 - アディポネクチンの増加
(血糖の取り込み↑ 脂肪酸の消費↑)
- ・ 運動を継続することで、インスリンが効きにくい
体質(インスリン抵抗性)が改善する！！
- ・ おまけに、高血圧の改善にも効果があります。

どんな運動をすればいい？

①有酸素運動

②筋力トレーニング