

運動療法（1）

運動療法は食事療法とともに糖尿病の治療の基本となるものです。

1. 運動の効果

運動をすると筋肉への血中のブドウ糖の利用が促進され、血糖下がります。さらに、脂肪が利用され高脂血症、肥満の改善になり、運動を持続することによりインスリンの効果が高まります。

運動の効果をまとめると、

- (1) 血糖を下げる。
- (2) インスリンの感受性が改善される。
- (3) 高脂血症の改善。
- (4) 高血圧の改善。
- (5) 肥満の改善。
- (6) 心肺機能を高める。
- (7) 生活のリズムができる。
- (8) ストレスの解消になる。

2. 運動の種類

ではどのような運動をどの程度行えばいいのでしょうか？運動の効果を得るには有酸素運動（エアロビクス）が適しています。有酸素運動とは体内に酸素を取り入れながら行う運動です。有酸素運動には散歩、ジョギング、水泳などがあります。

100kcalの運動（体重60kgの場合）

ランニング
12分



ウォーキング
24分



スイミング
5分

