

## 糖尿病注意報発令中

# 運動で糖尿病予防

今回は健診の血液検査で分かる血糖コントロール指標についてお伝えしました。今回は運動についてお伝えします。

### ●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53-2111 (内線2440~2443)



平成31年度の特定健診受診者の標準的な質問票結果によると、週2回以上運動習慣がある人の割合は38・5%でした。年齢が若いほど運動習慣がある人の割合は低い傾向にあります。(図1)健康むらかみ21計画(第2次改定)で定めた目標値である50%にはどの年代も届いていない状況です。

### ■運動の効果

運動をすると、血液中にブドウ糖を取り込む作用が高まり、血糖値が下がります。

糖尿病治療ガイドでは、運動は糖尿病治療の基本の一つとして、その効果が示されています(図2)。また、運動は食事と組み合わせることでより高い効果が期待できます。バランスのよい食事と適切な運動を心がけましょう。

### ■運動時の注意点

- ・治療中の病気がある人は、かかりつけの医師と相談して運動を開始してください。
- ・運動する前に準備運動をしましょう。
- ・軽い運動から始め、少しずつ運動量を増やしましょう。

### ■どんな運動がいいの？

有酸素運動が効果的です。有酸素運動はウォーキングなど息がはずむ程度の全身運動です。一緒に筋力トレーニングをするとより効果的です。筋肉を増やすことで基礎代謝も上がり、血糖値を下げやすくなります。

### ■今より10分多く体を動かそう！

いつでもどこでも10分(プラス・テン)運動は20分以上続けることが一般的には勧められますが、難しい場合

### ■仲間と一緒に健康づくり

1人ではなかなか継続できない運動も仲間と一緒に続けられるかもしれません。市内各地区には総合型地域スポーツクラブがありますので、運動開始のきっかけにぜひ足を運んでみてください。また、健診を受けて年に1回は自分の体をチェックしましょう。

※総合型地域スポーツクラブ利用の際には新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

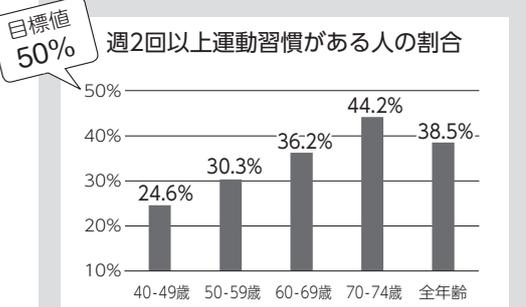


図1 平成31年度村上市特定健診標準的な質問票結果より

### 【運動の効果】

1. 急性効果…ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され血糖値が低下する
2. 慢性効果…インスリン抵抗性が改善する
3. エネルギー摂取量と消費量のバランスが改善され、減量効果がある
4. 加齢や運動不足による筋萎縮や、骨粗しょう症の予防に有効である
5. 高血圧や脂質異常症の改善に有効である
6. 心肺機能を良くする
7. 運動能力が向上する
8. 爽快感、活動気分など日常生活のQOLを高める効果も期待できる

図2 糖尿病治療ガイド2018-2019 一般社団法人日本糖尿病学会 編・著より