

糖尿病治療を開始される方へ

運動療法の手引き



糖尿病の治療方針	2
運動療法の効果	4
運動療法の注意点	6

糖尿病の治療方針

糖尿病の治療のためには「**食事療法**」と「**運動療法**」の2つが大切です。2つを上手に組み合わせて、血糖値のコントロールを目指しましょう！

本冊子では「運動療法」についてご紹介します。

・POINT・

- ウォーキングなど（有酸素運動）は週に150分かそれ以上、週に3回以上、運動しない日が2日間以上続かないようにしましょう
- 腹筋、ダンベル、スクワットなど（レジスタンス運動）は、連続しない日程で週に2～3回行いましょう



運動療法

食後に運動をすると血糖値の上昇が改善され、糖尿病の管理状態が良くなる可能性があります。

- 忙しくて時間がない方は、一駅手前でバスを降りて歩く、エレベーターの代わりに階段を使用するなど日常生活に運動を組み込んでみましょう



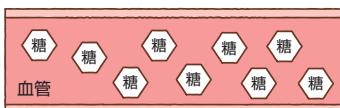
※運動療法を開始する前は、必ず主治医に相談し、ご自身に合った内容で行いましょう

運動療法の効果

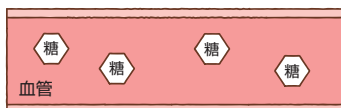
運動療法にはさまざまな効果があります。
継続して取り組んで、効果をご自身で体験してみましょう。

血糖値やインスリン抵抗性[※]の改善

糖尿病



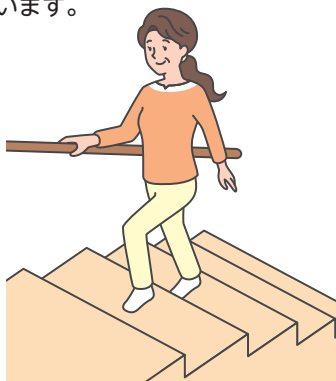
通常



※インスリン抵抗性とは：血液中の糖の濃度を調節するホルモン（インスリン）が、何らかの原因で作用しにくくなっている状態のことをいいます。

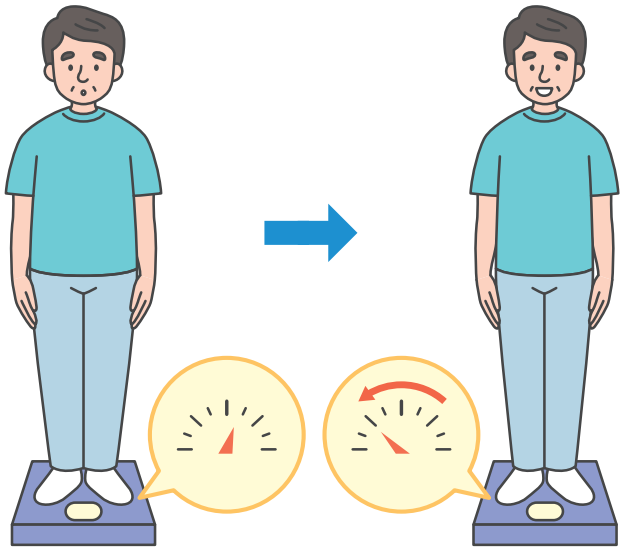
筋肉の衰えや

骨粗しょう症の予防

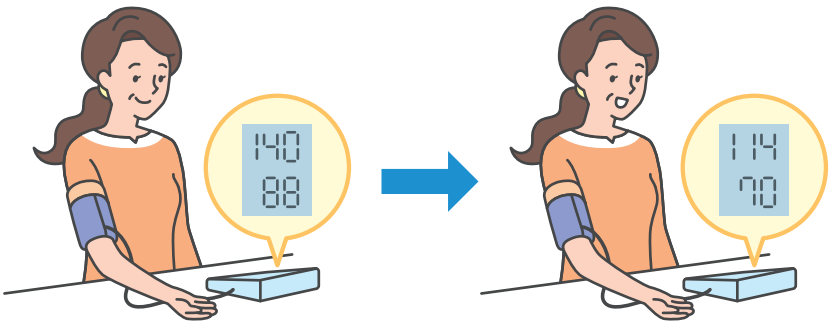


心臓や肺の機能の改善、
運動機能の向上

減量効果



高血圧や脂質異常症の改善



運動療法の注意点

運動療法は継続が大切ですが、「無理は禁物」です。
下記のようなときは、運動を中止して身体を休めましょう。

シックデイのとき

発熱、下痢、嘔吐などがあるときや、食欲がないときは、症状が治まるまで身体を休めましょう。

※ご自分の判断で薬をやめたりせず、必ず主治医に相談しましょう。



参考：日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2022-2023, p.100-101, 文光堂 2022

POINT

- インスリン治療中の方は、自己判断でインスリンを中断しないでください。
- 食欲がない場合は、口当たりがよく消化のよい食品（ジュース、スープ、おかゆなど）を選び、できるだけ何か口に入れるようにしましょう。
- 水分補給も忘れずに！



血糖値が高すぎるとき

空腹時血糖値が **250mg/dL** 以上のときは、
運動療法を中止しましょう。

参考：日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2022-2023, p.58, 文光堂 2022



血糖値が低くなりすぎたとき

特にインスリン治療中の方は、運動療法の
最中や後に「**低血糖**」が起こる場合がある
ので注意してください。

参考：日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2022-2023, p.57, 文光堂 2022



・POINT・

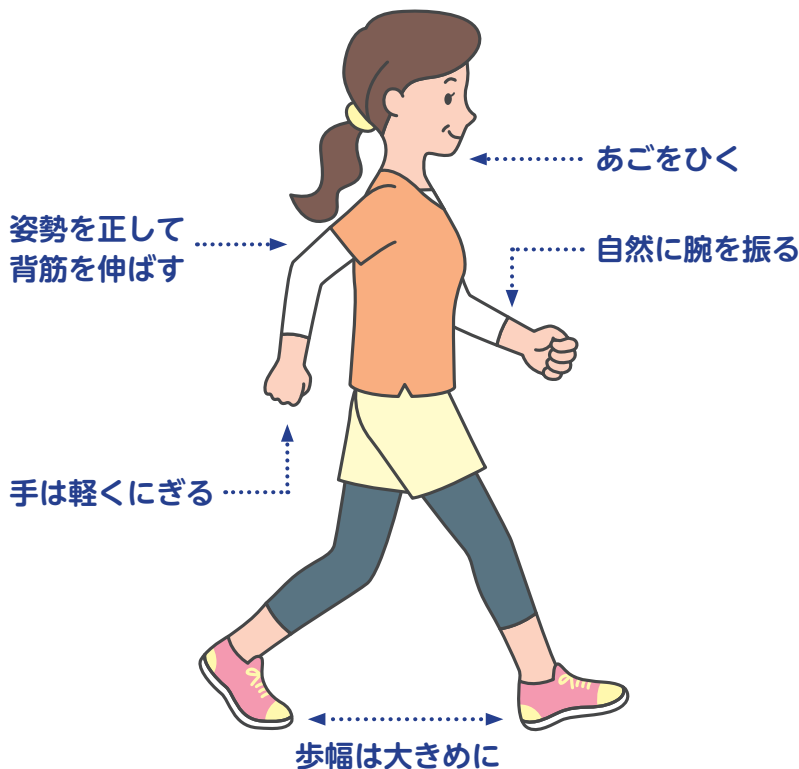
- インスリンによる治療中の方では低血糖になりやすい時間があるので注意する。
- 運動量の多いときには捕食をとる、インスリンの量を減量するなど、主治医の先生と相談をしてください。



ウォーキング(有酸素運動)のポイント

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動です。歩くことは運動の基本となるため、ウォーキングフォームについてご紹介します。

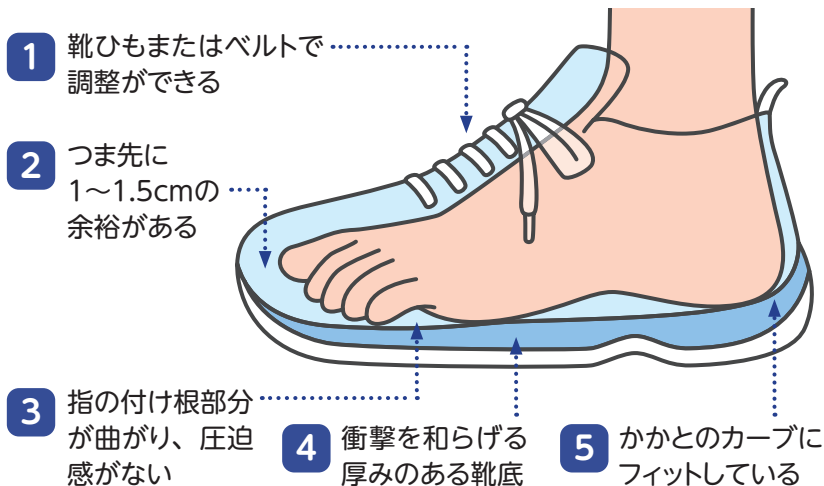
ウォーキングフォームのポイント



ウォーキングシューズ 選びのポイント

日常生活での「歩行」は重要な動作のひとつです。
歩くことにとって大切なウォーキングシューズの選び方についてご紹介します。

ウォーキングシューズ選びのポイント



POINT

- 足が大きくなる夕方を基準にサイズを選ぶとよい
- 靴を履く前に小石などが入っていないか確かめ、靴下を履いて足を保護する

Memo

A series of horizontal dotted lines for writing.

..... 糖尿病の情報を提供しているサイトを
ご用意しています。

患者さんのための糖尿病ガイド

気軽にご覧いただけるレシピ動画や運動動画をご用意しています。

<https://www.dminfo.jp>



こちらからも
ご覧いただけます。





MSD株式会社

〒102-8667 東京都千代田区九段北1-13-12 北の丸スクエア
<http://www.msdd.co.jp/>

2023年11月作成
JAN23PA0079