

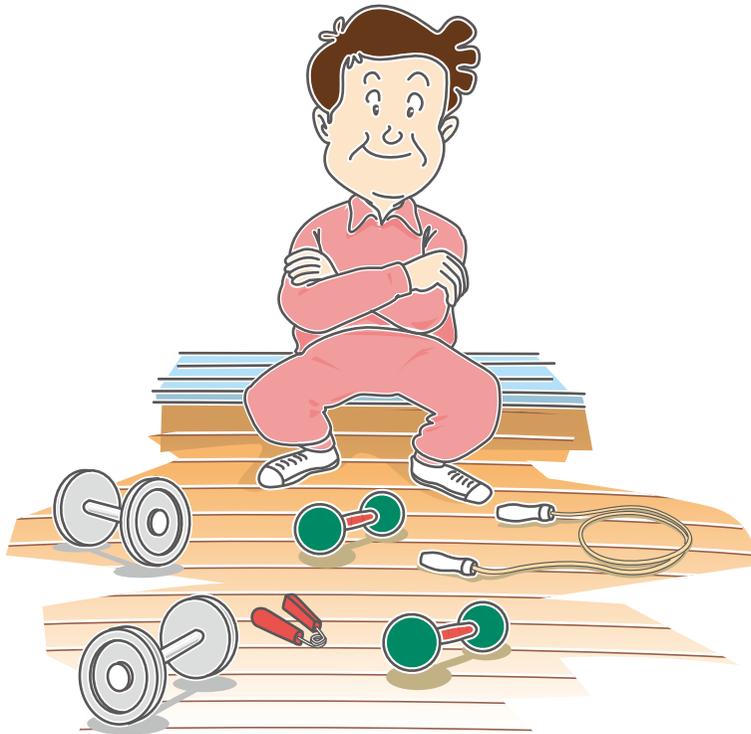
糖尿病ガイドシリーズ
運動療法をよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

運動療法

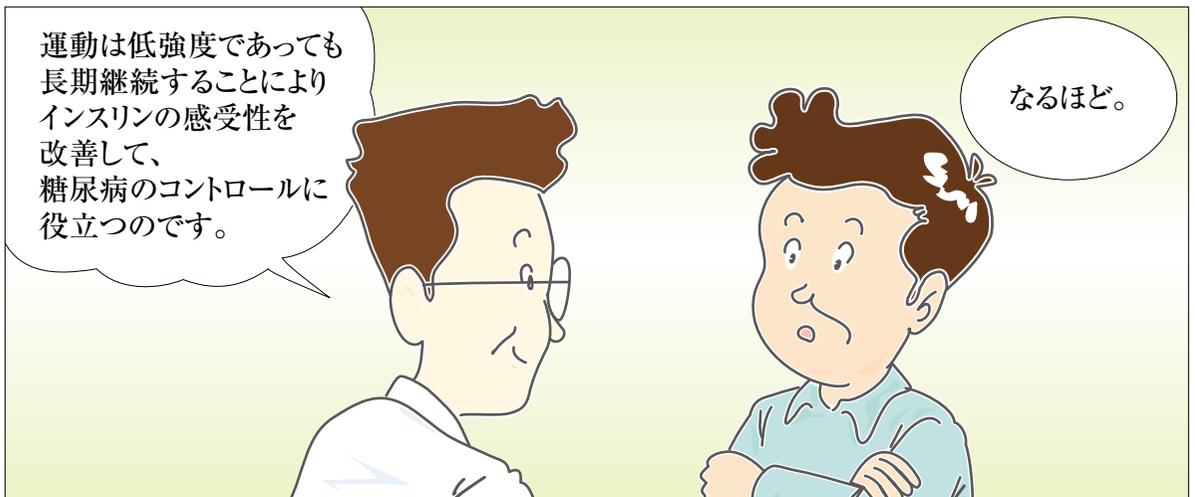
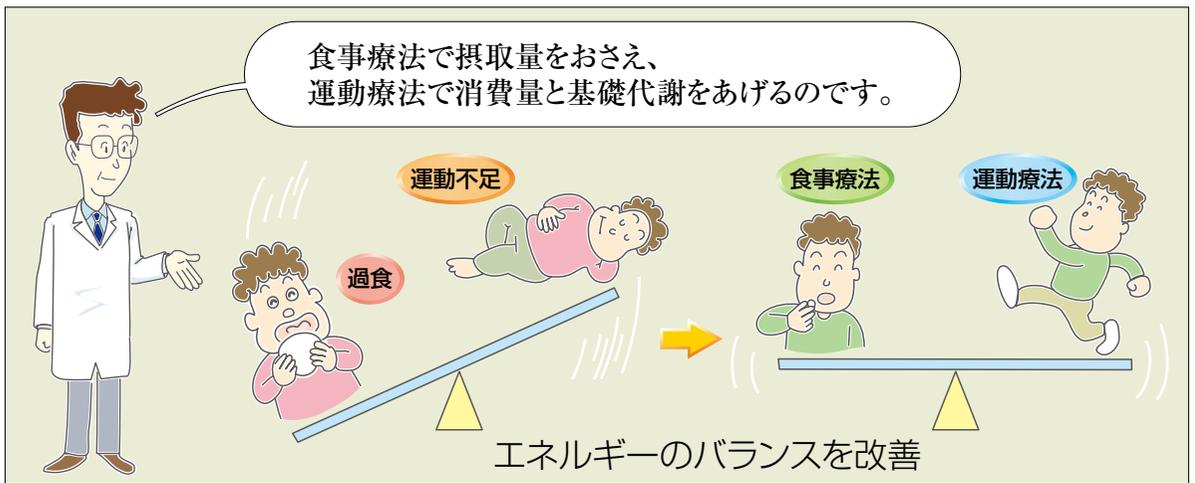
をよく知ろう

【監 修】片山 隆司 (かたやま内科クリニック 院長)



セルフチェック
項目つき

どうして糖尿病には運動療法が必要なのですか？



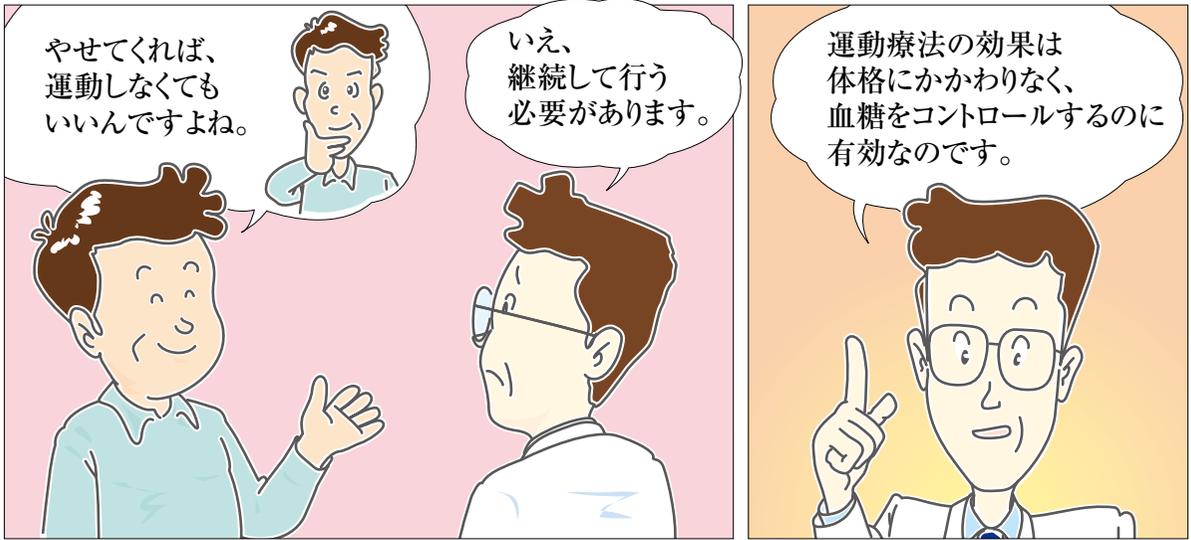
セルフチェック

あてはまるところに○印をつけましょう。

体を動かすのが嫌い		定期的に運動はしていない	
移動には車を使う		お休みは家でゴロゴロしている	

○がある人はできることから運動療法を始めてみましょう。

運動療法にはどんな効果があるのでしょうか？



運動療法にはこんな効果があります



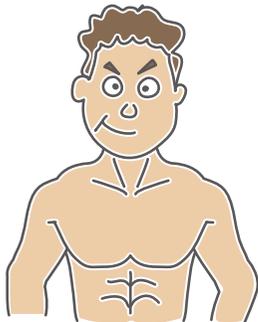
ブドウ糖の消費が増え
血糖値が下がる



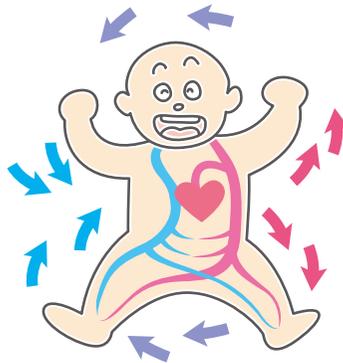
インスリンを効率よく
利用できるようになる



脂質代謝を改善し、
動脈硬化を抑える



筋肉を鍛えることで
基礎代謝を上げ
太りにくい体をつくる



血液の循環をよくする



ストレスの解消と、
規則正しい生活の
よりどころになる

運動を始める前に行うことはどのようなことですか？



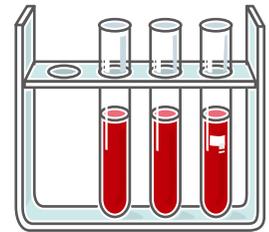
メディカルチェックの 主な項目



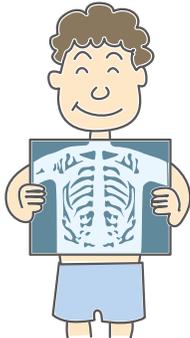
問診・診察



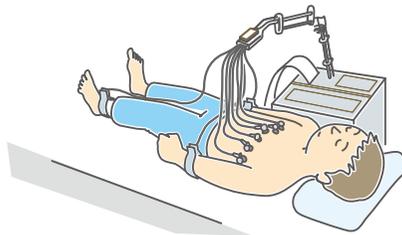
糖尿病のコントロール状態
血糖、ヘモグロビンA1c、
尿糖、ケトン等の検査



血清脂質検査



胸部X線検査



心電図検査(安静時・負荷時)



合併症の検査

日本糖尿病療養指導士認定機構 編・著:糖尿病療養指導ガイドブック2021, メディカルレビュー社, P66, 2021を参考にテルモ作成

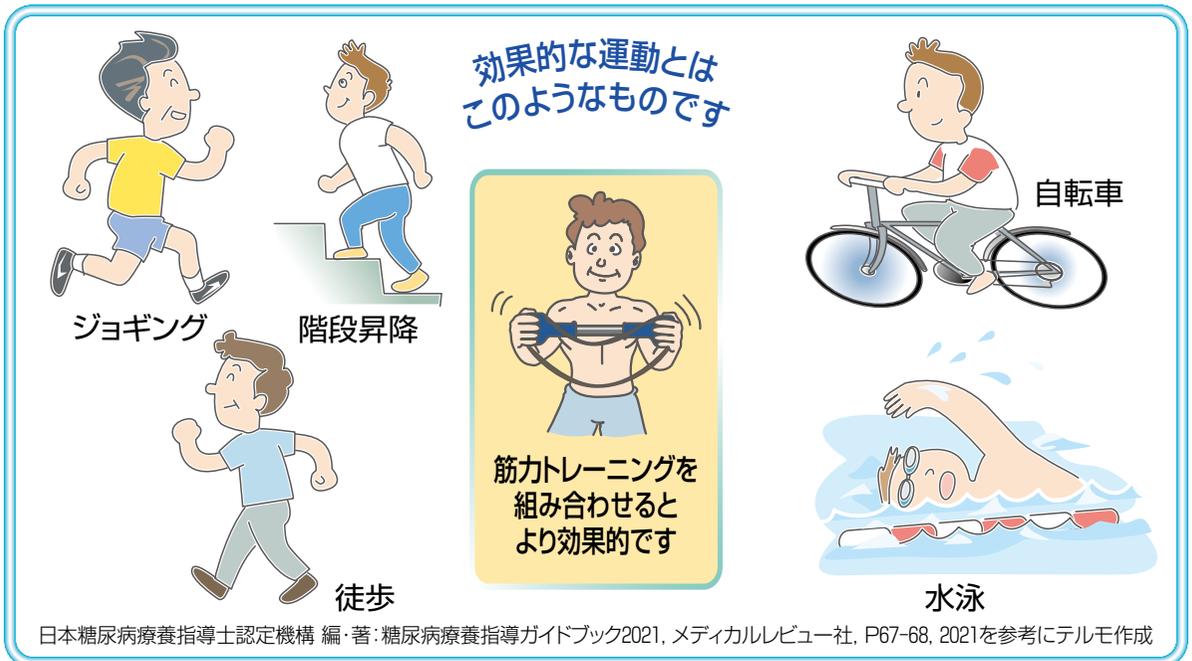
セルフチェック

あてはまるところに
○印をつけましょう。

進行した合併症がある	低血糖を起こしやすい	ひざや腰にトラブルがある
血糖コントロールが不良である	最近ほとんど運動していない	

○がある人は運動時に注意が必要です。
主治医に相談してください。

効果的な運動とはどのようなものでしょうか？



運動療法の基本は歩くことです。



歩くことが勧められる理由



場所を選ばない



自分のペースで行なえる



歩行強度計を利用すれば、早歩きも確認できる



気の合った人とともにできる

～効果的な歩き方～



岩本 安彦 監修・専門医が治す!糖尿病, 高橋書店, P125, 2020を参考にテルモ作成
※日本糖尿病学会編・糖尿病治療ガイド2020-2021, 文光堂, P55, 2020

セルフチェック

あてはまるところに○印をつけましょう。

ひざが痛い		心臓に病気がある	
高度の肥満である		合併症が進んでいる	

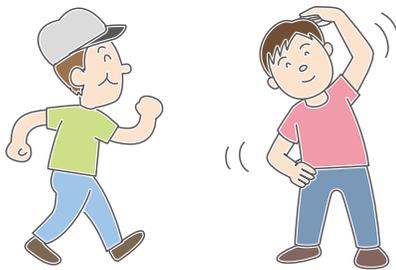
○のある人は主治医と相談して、他の運動への変更を考えましょう。

運動の消費エネルギーはどのくらいでしょうか？



100kcal消費する運動と時間(体重60kgの場合)

軽い運動



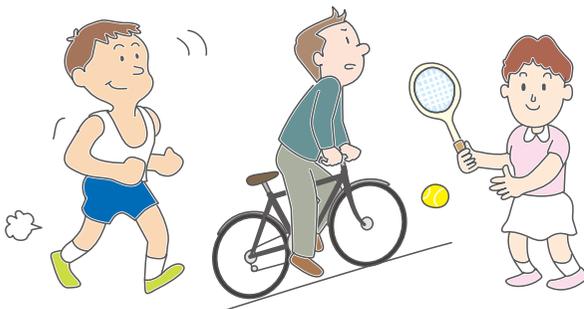
- 軽い散歩 30分前後
- 軽い運動 30分前後

やや強い運動



- ゴルフ 20分前後
- 自転車(平地) 20分前後
- ウォーキング(速歩) 25分前後

強い運動



- ジョギング(強い) 10分前後
- 自転車(坂道) 10分前後
- テニス 10分前後

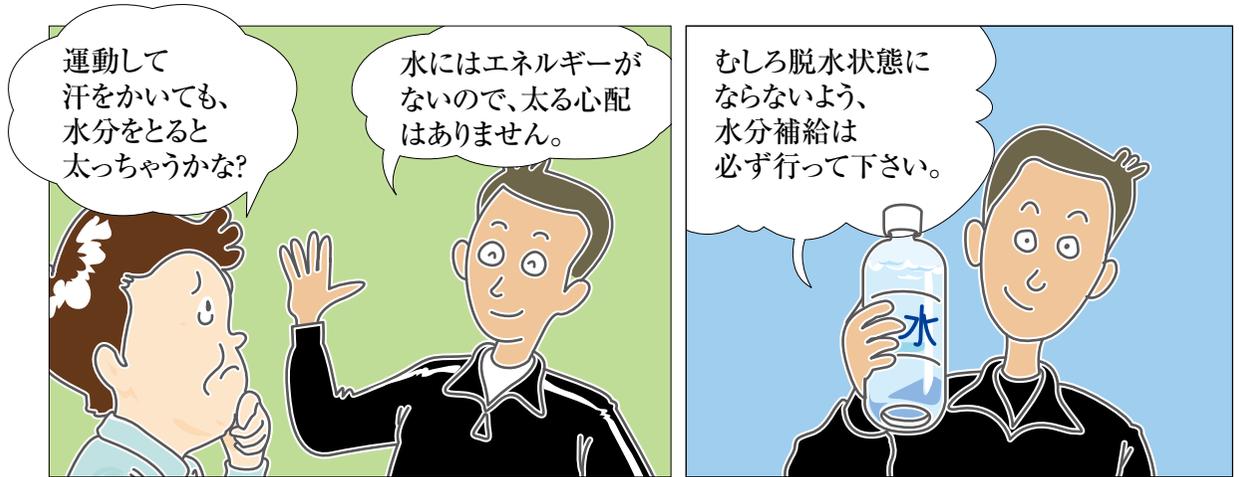
激しい運動



- 水泳(クロール) 5分前後
- バスケットボール 5分前後

日本糖尿病学会編:糖尿病治療ガイド2020-2021, 文光堂, P56, 2020をもとにテルモ作成

運動をすすめる上で、どんなことに注意すればいいのでしょうか？



運動をすすめる上での注意事項

ウォームアップ・クールダウンを取り入れる

気候にあわせた服装
(寒いときは重ね着)

適度な水分補給

雨の日には室内でできることをする
(ストレッチ、水泳など)

少しずつ運動量を上げる

岩本 安彦 監修: 専門医が治す! 糖尿病, 高橋書店, P118-133, 2020を参考にテルモ作成

運動靴の選び方とその他の注意点

軽く通気性のよい素材を選ぶ。むれるとマメがしやすい

靴ひもの締めすぎに注意

甲がフィットしている

つま先に1cm程度のゆとりがあり、指が自由に動く

靴ずれ防止のため必ず厚手の靴下をはく

かかと部分に十分な厚みとクッション性がある

土踏まずがフィットしている

※足に一定の障害がある場合は、市販靴を加工するなどの工夫が必要になりますので、フットケアの専門医に相談してください。

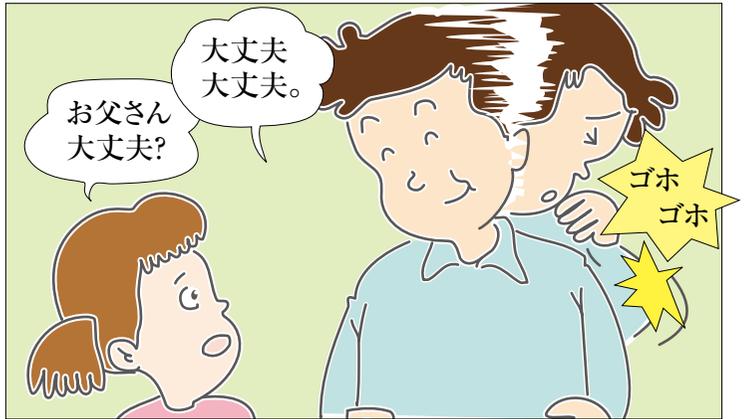
岩本 安彦 監修: 専門医が治す! 糖尿病, 高橋書店, 133, 2020を参考にテルモ作成

セルフチェック

運動中に、一つでも○があれば、運動を中止しましょう。

胸が締めつけられるように痛い	
激しい動悸がしたり脈が乱れる	
ひどいめまいがする	
気持ちが悪くなった	
いつもと違う疲れ	
強い空腹感、冷や汗、ふるえ (低血糖が疑われる)	
関節や筋肉に強い痛みを感じた	

体調の悪い日は無理せず運動を休みましょう。



セルフチェック

こんな日は無理をせず運動を休みましょう。

普段よりも血圧が高く、収縮期血圧が180mmHg以上ある	
風邪をひいた	
腹痛がする、下痢をした	
睡眠不足、二日酔い	
足が痛い	

ライフスタイルにあった方法で行いましょう。



エレベーターやエスカレーターを
使わない



家と駅の間は可能なら歩く

忙しくても
工夫次第



仕事の合間にダンベル体操や
簡単な筋力トレーニングを



仲間と一緒に習慣づける

運動を継続させるためのコツは？



自宅でできる
運動機器を利用する

運動を続けるためには



無理をしない



友達をつくる



楽しむ



家族の協力が大切

※運動を始める場合は、主治医と相談し、主治医の指示に従い運動しましょう。

