

ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

天気の良い昼間はまだ暑い日もありますが、朝晩はめっきり冷え込んできました。外に出かけるときは、カーディガンなど簡単に羽織れるものを着ていくと良いですね。

前回は糖尿病の食事について説明しました。腹八分目など6つのポイントを守るようにしてください。

さて今回は運動療法についてです。運動の種類としては、歩行・ジョギングなどの有酸素運動（呼吸をしながらの運動）と腹筋・腕立て伏せなどのレジスタンス運動（無酸素運動）があります。有酸素運動はカロリーを消費するだけではなく、インスリン感受性を高めるので、こちらの運動を勧めます。レジスタンス運動は筋力増大の効果がありますので、増えた筋肉量に相当する基礎代謝量の増大が期待できます。ただ、糖尿病患者さんの多くは中高年の方なので、膝や腰が弱ってきていますので、さらにそれを悪化させてしまうこともあります。水中歩行は、膝・腰にかかる負担が小さく、なおかつ有酸素運動で筋肉量の増大が期待できるので非常に良いのですが、難点としては水中歩行をする機会が少ないということでしょう。

運動の強度としては、中等度の有酸素運動を行うことが勧められています。最大酸素摂取量の50%程度と言われているのですが、目安としては1分間の心拍数が100~120拍ぐらいです。50歳以上では、100拍以内にすると良いでしょう。「きつい」と感じるのは強すぎる運動です。せいぜい「ややきつい」程度にしましょう。汗がダラダラ流れるのではなく、うっすらとかく程度で十分です。歩行運動では、1回15~30分間、1日2回です。毎日行うのが基本ですが、週3回行えば良いです。

運動する時間は食後1時間頃が望ましいとされていますが、自分の生活に合わせて大丈夫です。糖尿病の薬を飲まれている方は、空腹時に運動をすると低血糖を起こす可能性がありますので、空腹時は避けるようにしてください。

運動をすると、ついつい食べてしまうことがあります。それは効果を無くすどころか逆効果になることもあります。ご飯一膳は250キロカロリーぐらいあります。体重60kgの方が250キロカロリーを消費するためには、90分ぐらい歩かなければなりません。運動したから食べて良いということではありません。運動で消費するカロリーは決して多いものではないのです。

大楽毛 2-2-27

ちば内科クリニック

院長 千葉 淳

Tel.64-6650