

# 「血糖値を下げるために～運動面でできること～」

文=佐々木 春乃(保健師)



## 運動のメリットとは？

私たちの体はインスリンというホルモンによって血糖値（血中のブドウ糖濃度）を下げています。インスリンの働きを低下させてしまう主な原因は肥満（特に内臓脂肪）が挙げられます。これは内臓脂肪からインスリンの働きを阻害する物質が分泌しているからです。インスリンを十分に働かせるためには、運動によって内臓脂肪を減らす必要があります。また、ブドウ糖は体を動かすエネルギー源になるため、食後に運動することで血糖値を下げることに繋がります。

### <運動をすることでの効果は大きく2つ>

- 1：体を動かすエネルギーとしてブドウ糖が使われるので血糖値が下がる。  
→ブドウ糖は体を動かす際に使われるエネルギー源になります。
- 2：内臓脂肪が減少し、血糖値が下がりやすくなる。  
→体を動かすことで脂肪が燃焼されます。内臓脂肪が減ることによりインスリンが働きやすくなります。また、筋肉が増えるとそれだけ基礎代謝（呼吸や体温維持など生命維持をする中で必要なエネルギー量）が増えるため、脂肪が落ちやすくなります。

## 運動のポイント

食後30～60分に“ややきつい”と感じる程度の運動を行うと効果的です。

### 有酸素運動

酸素を取り込んで脂肪を燃焼させるものです。  
例) ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど

### 筋力トレーニング

筋肉量を増やしたり、筋力を強化する効果があります。  
例) スクワット、ダンベル、腕立て伏せ、壁立て伏せ、腹筋など

忙しくて運動する時間がとれなかったり運動が苦手な人は、買い物時に車をお店の入口から遠くにとめていつもより多く歩いたり、カートは使わずカゴを持つ、1日1回は階段を使うなど、日常生活の中でこまめに身体を動かすこともおすすめです。

※糖尿病治療中の場合、低血糖を起こす可能性があります。

ブドウ糖や飴などを用意しながら行いましょう。準備運動やこまめな水分補給も忘れずに。



## 年に1回、健診受診で自分の体を確認しましょう

### <平成31年度の町の健診予定>

**焼尻地区** 6月18日（火）

**天売地区** 6月19日（水）

**市街地区** 7月12日（金）～7月14日（日） / 2020年1月25日（土）～1月26日（日）

- ▷詳細は、近くなりましたらチラシでお知らせします。
  - ▷個別健診は道立羽幌病院内科、加藤病院にて行っています。
- 希望日の1週間前までにすこやか健康センターへお申し込みください。

