

# だいじょうび?

## 糖尿病における筋力トレーニング

我が国の糖尿病患者数は急激に増加しております。その原因の一つに日常生活における身体運動の減少によるインスリン抵抗性があげられます。インスリン抵抗性とは膵臓から十分インスリンが分泌されていても、インスリンの働きが低下することで、全身の細胞にブドウ糖をうまくとりこめなくなり、そのためブドウ糖が血液中に増えて、血糖値が高くなることです。体の中で糖を最大に取り込む器官が筋肉です。筋肉を動かす運動療法は糖尿病の基本治療の一つです。酸素を取り込みながら行う有酸素運動が最も効果的とされており、食後に行うと血液中のブドウ糖と脂肪が使われ、インスリン抵抗性が改善され、食後の血糖値を下げることができます。有酸素運動に筋肉を鍛える運動を加えるとさらに効果的です。具体的には腹筋・背筋運動や、スクワットなどの筋力トレーニング（レジスタンス運動）を組み合わせる筋力を向上、維持することです。近年、加齢に伴い骨格筋量が

姫路市医師会  
スポーツ医学  
委員会

穂積俊樹



低下し、それに加えて筋力低下または身体能力の低下のある場合にサルコペニアと言われてきております。筋力トレーニングは骨格筋のたんぱく質合成を刺激し、筋肉量を増やすことに有効です。高強度でなくても負荷の軽い筋力トレーニングを短い時間で数多く組み合わせる行うことが、筋肉量の増加には効果的と言われております。筋肉量が増えるとそれだけ取り込まれるブドウ糖の量が増え、インスリン抵抗性や血糖コントロールの改善にもつながります。また体幹の安定や足腰を強化することで日常生活がしやすくなり、有酸素運動にも積極的に取り組みやすくなります。気負う必要はなく、できるだけ日常生活に組み込みながら、少しずつ筋力トレーニングを有酸素運動と併せて行っていきましょう。運動の最初には準備運動、最後には整理運動を忘れず行ってください。但し、運動療法は個人により制限あるいは禁止した方がよい場合もあり、医師の指示に従ってください。