

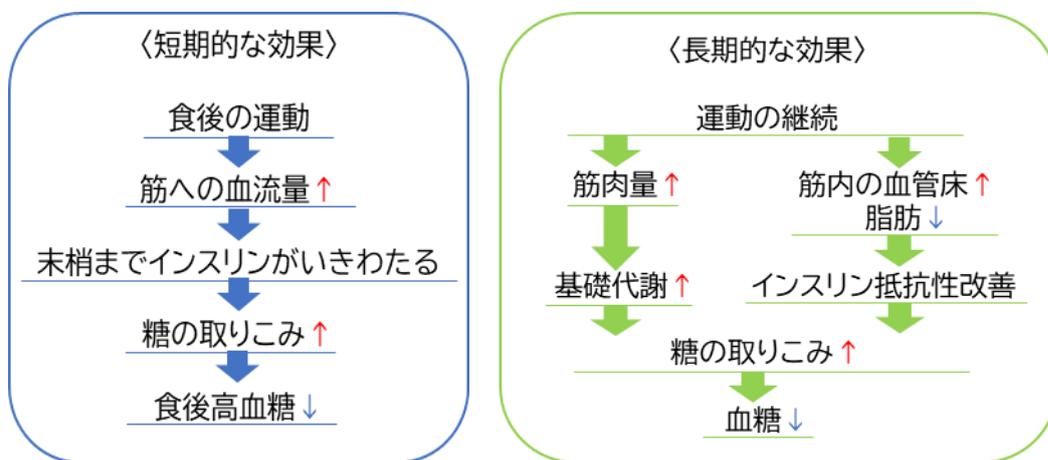
## 糖尿病の運動療法、食事療法、発症予防のためにできること

糖尿病の薬物療法以外の治療法として、運動療法や食事療法があります。発症予防のためにできることについても簡単にまとめます。

### 【運動療法】

運動療法の重要な目的として食後の運動によって即効的に食後高血糖を抑える効果や、運動の継続によってインスリン感受性を上げることがあります。

運動療法には、短期的な効果と長期的な効果の両方があります。



### 〈運動の種類〉

一般的に、中等度の強度（ややきつと感じるくらい）の有酸素運動が勧められています。筋肉量を増加し、筋力を増強する筋力トレーニングも、同様に効果があると言われています。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせるとより効果的です。

有酸素運動の例：ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビクス など  
筋力トレーニングの例：腹筋、腕立て伏せ、スクワット など



運動する時間がない方は、日常生活の工夫で身体活動量を少しだけ増やしてみましょう。

例えば、

- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・通勤時に歩くことを意識する など



糖尿病の方の中には運動療法を禁止あるいは制限した方がよい方もいるため、運動をはじめる前には主治医との相談が必要です。

### 【食事療法】

食事療法の基本は食事を規則的にとり、炭水化物、蛋白質、脂質の望ましいバランスをキープしたままエネルギー摂取量を適正化することであり、炭水化物や脂質の割合を極端に下げるようなダイエットは望ましくありません。

#### 〈食事療法のポイント〉

- ・ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ・朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。
- ・食品の種類はできるだけ多く、バランスよく食べる。
- ・食事は腹八分目でストップしておく。
- ・夜遅く、寝る前には食べない。
- ・脂質と塩分の摂取を控えめにする。
- ・食物繊維を多く含む食品を積極的に、かつ、できるだけ食べ始めにとる。



#### 〈適切なエネルギー摂取量〉

$$1 \text{ 日の適切なエネルギー量(kcal)} = \text{目標体重(kg)}^{\ast 1} \times \text{エネルギー係数}^{\ast 2}$$

#### ※1 目標体重の目安

基本的な目標体重の算定式は、以下となります。

65歳未満：[身長(m)]<sup>2</sup>×22

前期高齢者（65歳～74歳）：[身長(m)]<sup>2</sup>×22～25

後期高齢者（75歳～）：[身長(m)]<sup>2</sup>×22～25

ただし、75歳以上の後期高齢者に関しては、現体重に基づき、筋力低下やADL低下、食事摂取状況などを踏まえて適宜判断します。

#### ※2 目標体重 1kg あたりのエネルギー係数

軽い労作（大部分が座位の静的活動）：25～30 (kcal/kg 目標体重)

普通の労作（座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む）：30～35 (kcal/kg 目標体重)

重い労作（力仕事、活発な運動習慣がある）：35～ (kcal/kg 目標体重)

糖尿病の方ごとに状況が異なり、計算式に当てはまらない方もいるため、主治医との相談が必要です。

**【糖尿病発症予防のためにできること】**

糖尿病発症予防のために日常生活でできることの一例をご紹介します。

**〈食事編〉**

- ・摂取エネルギー量を取りすぎない。
- ・アルコールを取りすぎない。
- ・野菜や大豆製品、海藻、きのこなどを多くとる。

特に、砂糖の入った飲み物を取りすぎる習慣のある人は、糖尿病の発症リスクが高まります。肥満も糖尿病の発症リスクを高めますが、日本人ではやせていても糖尿病になりやすい人がいるため、肥満や過体重のない人でも注意が必要です。

**〈運動編〉**

- ・日常生活における歩数を増やす。

目標値：男性 9,200 歩/日、女性 8,300 歩/日

**〈その他〉**

- ・たばこを吸わない。

喫煙は交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。そのため、糖尿病の発症リスクが高まります。

**〈参考文献〉**

1. 岡庭豊, 病気がみえる vol.3 糖尿病・代謝・内分泌 第5版, 株式会社メディックメディア, 2019
2. 日本調剤株式会社, プラスαの服薬指導に活かす! 食事と栄養 疾患別 132 の疑問に答えます, 2023
3. [糖尿病 | e-ヘルスネット\(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)
4. [essence2022.pdf \(med.or.jp\)](#)
5. [糖尿病の食事のはなし\(基本編\) | 糖尿病情報センター \(ncgm.go.jp\)](https://ncgm.go.jp)
6. [糖尿病 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)