

よこた内科クリニック通信 Vol.12

ぽかぽかと気温が暖かくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。



体は動かしていますか??

お日様の出ている時間が長くなってきましたが、運動は始められていますか？もうすぐしたらまた梅雨がやってきます。今が運動に一番適した時期かもしれません。

まずは靴を履いて、家から一歩外へ出てみませんか!?

運動療法の「なぜ」がわかる
～食後血糖値を効果的に下げる
食後の運動とは～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授

健康な方でも食後には血糖値が上昇しますが、2型糖尿病患者さんでは食後に血糖値が過度に高くなることで、心筋梗塞や脳梗塞など重大な合併症リスクを高める可能性があります。食事で摂取したエネルギーを有効利用し、食後の血糖上昇を抑えるためには、食後1時間前後に運動を行うとよいでしょう。特に有酸素運動は骨格筋に働きかけ、インスリンの効き目を良くすることで血糖値を下げます。最近では30分に1度、3分くらい歩くだけでも食後血糖を良くする可能性も明らかになっています。ご自身に合った運動量の目安について主治医の先生と相談してみましょう。

食後1時間前後に有酸素運動

