



★運動の慢性効果について★ リハビリテーション科 足川

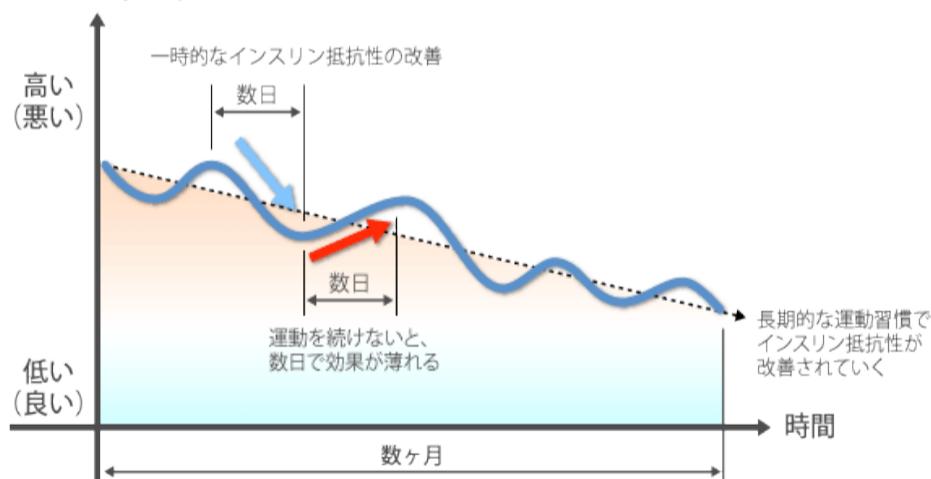
糖尿病の運動療法には①急性効果と②慢性効果があります。急性効果とは運動による筋肉による糖の消費であり、こちらはイメージしやすいと思います。今回は慢性効果について書きたいと思います。

★インスリン抵抗性の改善

インスリン抵抗性とは、2型糖尿病の患者さんにみられる状態で、このインスリン抵抗性があると血中のインスリンが細胞にブドウ糖を取り込む本来の役割を十分果たさないため、血糖値とインスリンの量(濃度)が上昇することになります。運動を行うことにより糖を細胞内に運び入れる物質が増加したり、細胞内のエネルギー工場であるミトコンドリアの量が増加したりし、インスリン抵抗性の改善につながると言われています。

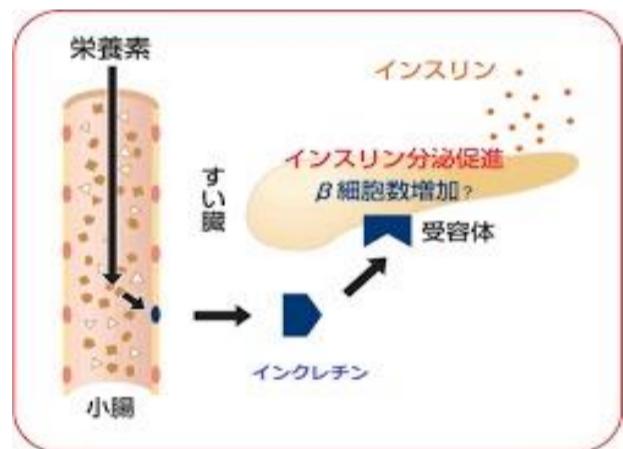
ただし、トレーニングによるインスリン抵抗性の改善効果は、3日で低下し、1週間でほとんど消失すると言われているので、インスリン抵抗性の長期的な低下防止には、継続的な運動習慣が大切になってきます。

インスリン抵抗性



★インクレチン様効果

インクレチンとは膵臓からのインスリン分泌を促すホルモンで、これに関連したお薬も最近注目を集めています。運動にもこのインクレチン同様に膵臓からのインスリン分泌を促進することが分かってきており、運動のインクレチン様効果と呼ばれています。



★筋肉量の増加による基礎代謝の向上

運動により筋肉量の増加は、エネルギー消費の増大につながる基礎代謝を増やすことで、血糖コントロールの改善に役立ちます。また、最近は糖尿病があると加齢による筋肉量の減少(サルコペニア)が健常の方と比べて大きいということが言われており、運動により筋肉量を増やすことが将来的に生活の質を保つことにつながります。



やや小難しい点もありますが、運動により体質がより糖を消費できるよう改善されているというイメージかと思えます。この他にも動脈硬化の予防や認知症予防などの効果もあると言われています。