



血糖と運動

「血糖値」は健康診断を受けた多くの方が気にかけてことがあるのではないのでしょうか。

そんな「血糖値」ですが、実は私たちが体を動かすのに必要な「筋肉」と関係しており、運動していくことで高くなった血糖値を抑えることも期待できます。

今回はそんな「血糖」と「筋肉」や「運動」との関わりについてお話したいと思います！



血糖値の正常範囲

血糖値はホルモンの働きにより **通常 70 ～ 110 mg / dℓに維持** されています。
食後は 140 mg / dℓ程度に上昇しますが、すぐに元に戻ります。この値は高すぎると体によくない影響をもたらします。
(低すぎも注意！)

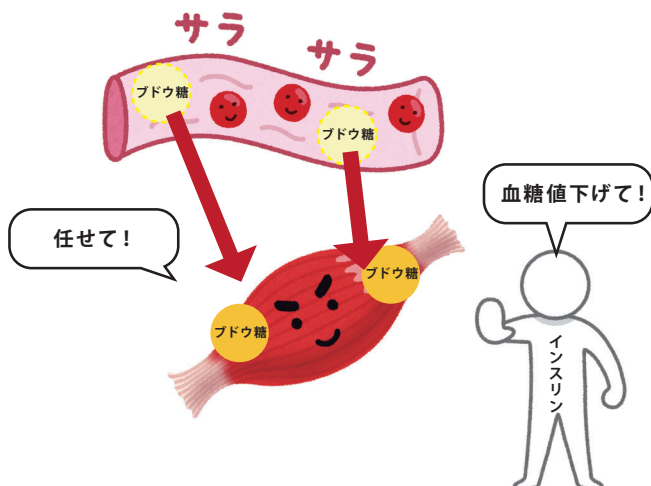
血糖値が高くなると？

血糖値が高い状態が続くと血液がドロドロになってしまいます。
その結果、細い血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞に罹患するリスクが高くなります！

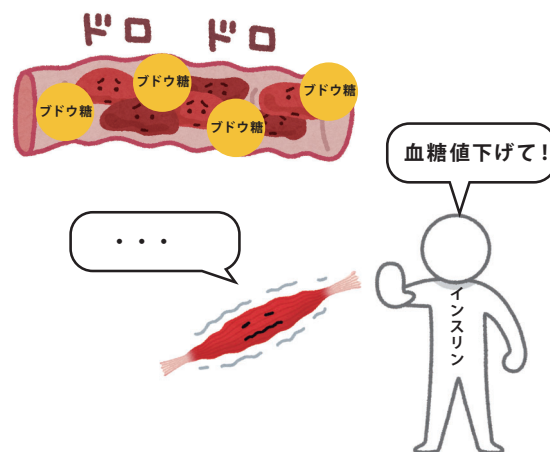
筋肉が血糖値を下げてくれる？

血糖値は膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンなどにより調整されています。
通常、食後に血糖値が上昇するとそれを感知した膵臓はインスリンを分泌、**インスリンから情報を受け取った筋肉は血液中のブドウ糖を取り込んで血糖値を下げてくれます**。しかし、常に血糖値が高い人は筋肉がインスリンからの情報を受け取りにくくなり血糖値が下がりにくくなってしまいます。

通常時



高血糖が続くと、、、



続きは裏面をご覧ください>>

血糖値が高いときには運動がよい？

血糖値を下げるにあたって、運動、特に有酸素運動は効果的です。
有酸素運動とは酸素を取り込んで、筋肉を一定時間以上繰り返し動かす運動で、「ウォーキングやランニング、水泳やサイクリングなど」を指します。
有酸素運動を行うことで筋肉がインスリンからの情報を受け取りやすくなり、血糖の取り込みを改善してくれるといわれています。

個人差はありますが、有酸素運動の強さは以下の脈拍数を基準にしてみてください！

✓ 50才未満の方は、1分間に 100～120回 の脈拍数

✓ 50才以上の方は、1分間に 100回 程度の脈拍数

* 20分以上継続した運動を週に2～3回行うことが効果的な運動です！



脈拍数は親指側の手首で図ることができます（左図）

脈拍数で運動の強さををはかることが難しい場合はお話ししながらできる運動を目安にしましょう！
※心疾患や持病のある方はお医者さんと相談することが大切です。

～日常生活の動作と運動量～

中にはお仕事が忙しく運動ができない方もいらっしゃると思います。実は日常生活の中にも運動と同等の運動量の動作が潜んでいます！下の図を参考にいただき、意識して生活に取り入れることで高かった血糖値を抑えることができるかもしれません！

生活活動	運動の強さ *単位：メッツ＝運動強度	運 動
皿洗い	1.8	
洗濯・料理や食材の準備	2.0	
	2.3	ストレッチング
植物への水やり	2.5	
	2.8	座ってラジオ体操
掃除機をかける	3.3	
散歩・自転車に乗る	3.5	自重を使った軽い筋トレ
階段を上る（ゆっくり）	4.0	ラジオ体操第一
	4.5	水中歩行
動物と遊ぶ（歩く/走る、活発に）	5.0	速いウォーキング
雪かき	6.0	ゆっくり泳ぐ／強度の強い筋トレ
	6.5	山を登る
	7.0	ジョギング
	7.3	テニス
農作業	7.8	
	8.3	ランニング※134m/分
階段を上る（速く）	8.8	

*厚生労働省「e-健康づくりネット」生活活動のメッツ表・運動のメッツ表より抜粋して作図

2023年6月 理学療法士

医療法人社団めぐみ会 リハビリテーション科