

糖尿病ふれあい通信

第264回 2022年12月号

みなさん、こんにちは。今年も残すところあと数日ですね。今年はどうな1年でしたか？今回は南部先生より「運動のタイミングについて」です。

～食後の運動VS空腹時の運動 どっちがいいの？～



今回は糖尿病の治療において食事療法と共に重要な運動についての話です。よく患者さんに「運動はいつするのが良いですか」と尋ねられます。私は患者さんの背景を考えて「食後がお勧めです」「空腹時の運動がお勧めです」と返事を使い分けています。では、どのような患者さんに「食後の運動」あるいは「空腹時の運動」を勧めているかというと、

食後の運動を勧めている患者像

①血糖値(特に食後血糖値)を下げたい人

②インスリンやSU剤などの低血糖リスクが高い薬剤を使用している人

空腹時の運動を勧めている患者像

①血糖値を下げたい人

②体重を減らしたい人



糖尿病ガイドラインでも週に3-5回の有酸素運動を20-60分間ほど行うのがよいとされており、食後でも空腹時でも有酸素運動により血糖値は下がります。食後の場合には食事由来のグリコーゲンが消費されますが、空腹時の場合にはグリコーゲン枯渇状態なので、脂肪がいきなり消費され、体重減少に繋がりがやすくなるのです。

以上、血糖値を下げたい場合には、食後/空腹時の運動どちらでも構いませんが、**食後の血糖値を特に下げたい場合には食後の運動がお勧めとなります。**一方で**体重を減らしたい人は空腹時の運動がお勧めとなります。**補足として、**インスリンやSU剤といった低血糖リスクが高い薬剤を使用している場合は空腹時の運動は危険(低血糖のリスクが高い)で薬の調整も難しいのでお勧めできません。**薬剤調整などが比較的行いやすい、食後の運動がお勧めです。この薬剤調整については主治医としっかりと相談してからにしましょう。

寒い日が続きます。この時期の運動は低血糖以外にもリスクが色々伴います。しっかりと暖かい恰好をして、明るい時間そして温かい日を選んで、また特に空腹時は水分をしっかりと摂ってから行うように心がけましょう。

大根は葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜です。葉は根よりもビタミンCが豊富で、根にはないβカロテンがあります。またビタミンCを効率良く摂るには大根おろしがお勧めです。



参考：
オールガイド
食品成分表

今月の旬の食材

「大根」

きょうたけ栄養士コラム



新しい先生のご紹介

11月より新しい糖尿病専門医・南部先生が来られました。今回のコラムも書いていただきました。先生のご紹介をさせていただきます。

- 氏名:南部 拓央
- 出身地:富山県
- 外来担当日:月・水・土
- 趣味:ランニング
- 特技:いつでもどこでも寝られること
- 先生より一言:糖尿病のみならず、幅広い診療を心がけています。

ご相談がありましたら、予約をとって来院して下さい。

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6139(栄養科)