

糖尿病の  
運動療法



糖尿病治療には食事療法とともに運動療法が不可欠だと言われました。どの程度の運動がいいのか教えてください。



糖尿病治療の

運動としては

「1週間に150分

以上、息が弾む程度の運

動」をすれば、薬を1錠

飲むのと同程度の効果が

あるとされます。手軽な

運動としてはウ

オーキングが挙げ

られ、上記の数字

を達成するには、

歩数換算で約2千

歩、大きめの

歩幅で早歩き

する時間を1

日20分増やせ

ばよいこととなります。

また、歩きやすい靴に替

えるだけで歩数が増える

という報告もあります。

まとまった時間が取れな

い方は、細切れの運動で

も合計すれば同等の効果



があり、食後の散歩や休

憩時間ごとのストレッチ

などを取り入れて、とに

かく座ったまま過ごす時

間を減らすことが大事で

す。薬物治療の効果でい

くら血糖値がコン

トロールされて

も、運動不足は喫

煙と同じくらい死

亡リスクを高めます。

「運動は健康

に良い」というよ

り「運動しないと体に悪い」と

考えましょう。



高知高須病院  
糖尿病内科・腎臓内科部長  
吉本 幸生さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈糖尿病内科〉