



糖尿病タイムズ



第14号（平成30年 7月5日発行）

また暑い季節がやってきました。暑いとつい運動するのがめんどくさくなりがちです。特に2型糖尿病の方には運動療法が重要なものご存知だと思います。運動を行うことで糖が分解され血糖のコントロールが改善します。そして有酸素運動やレジスタンス運動（筋力トレーニング）が効果的と言われています。では、どのくらいの強さの運動をしたらよいのでしょうか？人それぞれに適した運動強度があります！

運動すると心拍数（心臓が1分間に拍動する回数）が増えますが、その心拍数（**運動時心拍数**）が運動強度の一つの目安になります。

運動時心拍数は、年齢と**安静時心拍数**を基に求めることができ、これが**運動時の目標心拍数**になります。

自分で心拍数を測るには、手首の脈拍数を数えます。

（不整脈などが無い限り、心拍数と脈拍数はほぼ同じです）

椅子に腰掛けリラックスして、ゆっくり深呼吸して呼吸が整ったら、手首で脈拍数を30秒間測り2倍します。これが安静時脈拍数（心拍数）です。



人差し指、中指、薬指の指先で反対の親指の付け根の橈骨動脈を押さえて脈を測ります。

自分の運動時(目標)心拍数を知ろう！

運動時(目標)心拍数の簡易式（カルボーネン法）

[最大心拍数（220－年齢）－安静時心拍数] ×（強度 ÷ 100） + 安静時心拍数

※強度（％）は、普段から活動的な方は 50％、運動不足を感じる方は 40％、安静時心拍数 80拍/分以上の方や足腰の筋力低下がある方は 30％で計算しましょう。

例：65歳、安静時脈拍数 70 拍/分の人で、強度を 40％として、運動時(目標)心拍数を計算します。

$$[(220 - 65) - 70] \times (40 \div 100) + 70 = 104 \text{ 拍/分}$$



運動直後に脈拍測定！

運動時(目標)心拍数に近い脈拍であれば適切な強度の運動！

不整脈がある方やβ遮断薬など心臓の興奮を抑制する薬を内服している方は、心拍数（脈拍）は運動の指標になりません。そのような方は、体感を指標とします。運動をしていて「**楽である**」～「**ややきつい**」または**少し汗ばむ**、**運動しながら会話ができる**くらいの強さで運動を行きましょう。

運動を長期継続することによりインスリン感受性（インスリンの効きやすさ）を改善することができます。しかし、この効果は3日で低下し、1週間で消失してしまいます。毎日コツコツと行うことと、体にあまり無理強いしないことが重要です。また運動が制限される場合がありますので、医師によるメディカルチェックを受けて安全に運動を行ってください。

自分に合った運動強度を把握して、その効果を維持しましょう！ 「継続は力なり！」



<編集後記>

暑い日が続きます。運動の際は、脱水にも注意が必要です！

こまめに水分補給をしながら自分に合った運動を行きましょう！

発行元：

市立三次中央病院

糖尿病療養指導チーム

理学療法士 榎原 伸一

文責：