



KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ

小林 聖崇

“糖尿病”

新年が始まり、あっという間に1月が過ぎました。年末年始の行事が過ぎた後でもおいしいご飯を食べ過ぎてはいませんか？

口にした食べ物は様々な過程を経て分解されエネルギーとなります。三大栄養素の一つである糖質は、主なエネルギー源であり、グリコーゲンとして貯蔵され、余りは脂肪となります。グルコース（ブドウ糖）は血中から全身の細胞に取り込まれ、濃度はホルモンや神経系の働きで調整されています。

2型糖尿病はインスリンの分泌障害とインスリン抵抗性が関与しており、後者は生活習慣による環境因子がより関係しています。

- ・環境因子：肥満、過食、運動不足、ストレスなど。
- ・インスリン：筋や脂肪組織での糖の取り込み促進、肝臓と筋でのグリコーゲン合成促進、肝臓での糖新生抑制などにより、血糖値を下げる。

運動不足



脂肪細胞の肥大・内臓脂肪の蓄積



インスリン抵抗性亢進



肝細胞の脂肪含量増加



肝細胞でのインスリン抵抗性亢進



さらなる血糖値上昇

進行は緩慢であり、発症しても長期間自覚症状がないため、日々の生活習慣の見直しが重要です。症状（多尿、口渇、多飲、体重減少など）

運動療法

- ・有酸素運動：ウォーキングなど
筋肉への血流増加→グルコースが細胞の中に取り込まれる→インスリン効果が高まる
- ・無酸素運動：筋力トレーニングなど
筋肉量の増加→インスリン効果上昇→血糖低下→インスリン抵抗性の改善

※糖尿病の状態によっては運動療法を実施するにあたり、制限あるいは禁止にした方が良い場合があります。（増殖型網膜症 / 腎不全 / 自律神経の障害など）必要に応じて各科の専門医に相談しましょう。

運動療法では血糖値の抑制やインスリン感受性を上げる効果が期待できます。また、運動だけでなく食事療法との併用も重要です。

- ・血糖値が高めの方や既往歴がある方、入院前後とで比較的に活動量が低下されている方。
- ・運動内容によっては痛みが伴い、運動習慣が定着されない方。

一人一人の状態に応じてリハビリを提供いたします。