



生活習慣病管理部たより



糖尿病教室報告

第26号：発行平成23年5月

4月16日に糖尿病教室～春の入門コース～を開催しました。



講義後の質問タイム



運動講義と実習



内科医、その他コメディカルの講義後には必ず質問タイムがあります。
気軽に質問してください！丁寧に回答致します。
今回は運動実習後、会場の方からこんな質問がありましたので紹介します。

Q：テレビで「運動は20分行わないと効果がない」と聞きました。普段、運動時間がなかなかとれませんがやはり20分行わないと効果は得られないのでしょうか？

A：ダイエット目的であれば20分継続した運動をおすすめします。（運動によるエネルギー源が糖質から脂質に変わる目安の時間であるため）しかし糖尿病の方の運動の第一の目的は、食後高血糖の是正です。たとえ10分でも食後に行うことは高血糖の是正に効果的だと思います。運動は食後にこまめに行い、継続させることが重要だと思います。