

冬でも元気に！ 糖尿病と上手につきあう運動療法 ～寒さに負けず、血糖コントロール～

冬でも夏同様に外に出て運動するぞ！と意気込んでも、厳しい寒さを目の当たりにしてしまうと外出や運動は億劫になりがちです。さらにクリスマスや忘年会、お正月などのイベントが多く、普段より食事量が増えやすい時期です。

暴飲暴食や運動不足は血糖コントロールの乱れにつながります。糖尿病の方・予備軍の方は冬の生活には注意が必要です。

1. 冬に糖尿病が悪化しやすい主な理由

①運動不足になりやすい

- ・寒くて外に出るのが億劫になる
- ・歩く距離や日常の活動量が減少する
- ・室内での座りっぱなしが増える（運動量の低下）



☞運動不足で血糖値が上がりやすくなる

②食事量・カロリーが増えやすい

- ・忘年会、お正月などで食べすぎてしまう
- ・鍋料理やお餅、甘いお菓子などの糖質の多いメニューが増える
- ・温まるために脂っこい食事を選びがちとなる



☞血糖値の急上昇リスクが高まる

③寒さで血管が収縮→血圧や血糖が上がりやすい

- ・寒さで交感神経が刺激され、血糖値を上げるホルモンが分泌しやすくなる

☞血糖値のコントロールが不安定に

④皮膚や足のケアが疎かになりやすい

- ・乾燥やしもやけ、靴ずれがあっても気づきにくい
- ・糖尿病性神経障害があると、傷やトラブルに気づきにくい

☞足のトラブル→潰瘍や感染リスクに

2. 冬に気を付けたい運動のポイント



注意点

対応策

寒さで体が動かしにくい

室内で**ウォーミングアップ**をしっかりと行う

転倒・すべりやすい

屋外運動は晴れた昼間、滑りにくい靴を履く

心疾患・高血圧のリスク

激しい運動を避け、主治医に相談しながら行う

血糖値の変動（低血糖）

運動前に血糖測定し、補食を用意しておく

3. 寒い冬は歩くことが一番のおすすめ！

冬のウォーキングが体の基礎代謝を高め



本来冬は基礎代謝が上がりやすく、運動によるエネルギー消費量を増やしやすい時期でもあります。

冬は外気温が低いので、体温を維持するために熱生産が活発になり、基礎代謝が上昇しエネルギー消費量は自然に増えます。

基礎代謝に大きく影響するのは筋肉量です。筋肉は増えると基礎代謝が上がり、消費エネルギー量も増えます。

そのため、冬に筋肉を増やす運動を続けると基礎代謝の向上が期待できます。

冬に多い「冷え」は体内の熱を外に逃がさないようにするために血管が収縮し、体が緊張状態になることが主な原因です。筋肉量が少ない人は体内で十分な熱がつかれず、体の芯から冷えを感じるようになります。

冷えやすい体質を改善するためには熱が体の隅々まで運べるように血行を促し、筋肉を鍛えてエネルギー消費を増やすことが重要です。

ウォーキングはその両方を改善できる運動です。



4. 寒い冬はウォーミングアップが重要！

冬に発症しやすい病気のうち、

最も重大なものとして**血管障害（心筋梗塞・脳血管）**があげられます。

原因として、温度が低いこと、あるいは室内外の気温差によって脳や心臓へ負担がかかります。

厚生労働省の調べによると、心筋梗塞などの心疾患による死亡者数は

12月～3月の寒い時期の最も多く、暑い時期と比較すると2倍近くに跳ね上がります。

人間の体は寒いと血管が収縮して血圧が上昇します。血圧が高くなれば心臓に負担がかかり、心疾患を発症しやすくなります。

寒い冬の運動は時間に余裕をもって、ウォーミングアップをし、楽しみながら行うことが大切です。

暖かい室内でウォーミングアップを十分に行ってから外に出るようにしましょう。

しかし、心臓病のリスクが高い人は、冬の運動には危険が伴う場合があるので、事前に主治医に相談しましょう。



- ・体を急に冷やさないようにし、ウォーミングアップを十分に行う。
- ・帽子、手袋、靴下などの防寒をしっかり行い、体を温かくする。
- ・重ね着をして、体が温まったら一枚ずつ脱げるようにする。（衣類内に湿気がこもるのを避ける）
- ・冬は乾燥しているので脱水状態になりやすい。運動前後の水分補給をしっかり行う。

室内でもできる軽運動を紹介します。

★ウォーキング（室内モール・廊下でもOK）

ストレッチ体操（椅子に座ってもOK）

ラジオ体操・テレビ体操

ステップ運動（階段の上り下り）



楽しく運動して血糖コントロールしながら寒い冬を乗り切りましょう！