



よこた内科クリニック通信 Vol.10

まだまだ寒い日が続きますが、体調を崩されていませんか？よこた内科クリニックです。

日常生活でも体を動かすようにしましょう

寒いと家の中でじっとしていたくなりますよね…

運動は血糖コントロールにとって、とても重要な治療のひとつです。少しずつできることから始めませんか？



運動療法の「なぜ」がわかる
～立っているだけでエネルギー消費量
上がる～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分科学・スポーツロジセンター
准教授

日常生活でエネルギーを消費するためには、同じ動作でも座ったままより、立って行う方が効果的です。イギリスで行われたデスクワークの人を対象とした研究では、椅子に座ったまま仕事をする時と立ったまま仕事をする時に分け、昼食後約3時間の血糖値を比較しました。その結果、立ったままで仕事した時の血糖値は、座ったまま仕事をした時の4割程低い数値だったことが分かりました。いつもは座って行っている作業も立ってできる部分は立つように心がけてみてはいかがでしょうか。

