

今年もあと少し。皆さんにとって  
2023年はどんな1年だったで  
しょうか？新しい年を迎えるにあ  
たって、やり残したこと、来年  
トライしたいことを今の  
うちに整理して、より良  
いスタートダッシュを  
決めたいものですね♪  
もちろん、健康で元気な  
身体作りもその1つ。

2023年  
12月号

無理無駄のない効率的なトレーニ  
ング計画を立てましょう！その際  
はスタッフにも是非、ご相談くだ  
さいね。

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信

また、ご利用の際の、イ  
ベントや館内設備など  
で、ご不明なことや、ご  
質問なども、お気軽に  
お問い合わせくださいね  
(^^)/♪

12月25日は  
クリスマス♪



## トレ通コラム 糖尿病について



クリスマスや忘・新年会など、ご馳走を食べる機会が多くなる年末年始。  
この時期は1年のうちで最も糖尿病が悪化しやすいと言われています。  
そこで、今回は予防のためにも糖尿病についてのお話です。

糖尿病は、**血糖値**(血液中のブドウ糖の濃度)が高い状態が続く病気です。糖尿病には、  
1型糖尿病と2型糖尿病があります。糖尿病全体の90%以上を占める2型糖尿病は、  
血糖値を下げる唯一のホルモン「インシュリン」の作用不足に、過食、運動不足、肥満、  
ストレス、加齢などが加わることにより発症します。  
糖尿病は生活習慣病の一つで、食生活などの生活習慣が大きく関係しています。

血液中のブドウ糖(グルコース)の濃度のことです。血液中のブドウ糖は、からだを動か  
すエネルギー源です。食事で摂取した糖は腸で消化吸収され、すい臓から分泌される  
「インシュリン」というホルモンによって、筋肉などの全身の細胞に糖が取り込まれる  
ことで、血糖値は一定の範囲内でコントロールされています。

ブドウ糖はエネルギー源だけでなく、血液中のたんぱく質と結合して、血管の内膜を  
保護する材料(グリコカリックス)などに使われ、血管壁を守っています。血液中のブ  
ドウ糖濃度が高いと、たんぱく質と結合したまま離れず、「糖化たんぱく」により全身  
の細胞へ影響を及ぼします。例えば、コラーゲンと結合すると、血管壁の細胞が硬くも  
ろくなり、赤血球と結合すると、酸素が運べなくなり、細胞が壊死してしまう原因になります。**高血糖が長期間続くと**、  
血管内の保護材料(グリコカリックス)などの細胞が壊れ、血管の弾力が失われ、血管内にできた炎症物質により  
動脈硬化が進み、血管の先にある多くの臓器や神経、目の網膜細胞など全身に悪影響を及ぼします。

まず、肥満の場合は**減量**が大切です。内臓脂肪が多くなると、インシュリンの働きが悪  
くなり、血糖値が上がるからです。また、食事の摂り過ぎも血糖値が上がりやすくなり  
ます。自分の体格や毎日の活動量に必要なエネルギー量に合わせて、**栄養バランスのとれた食事**がとても重要です。また、**定期的な運動**は、血液中の血糖を消費するだけ  
でなく、インシュリンの働きを高める効果があります。

糖尿病って  
どんな病気？

血糖値って  
なに？

血糖値が高いと  
どうなる？

予防のために  
心がけること

**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。  
(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。  
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608