

# 糖尿病は筋肉減少症！

## 血糖値、ヘモグロビンA1Cを

## 下げる新割リスクワット

### 糖尿病は筋肉が減少して起こる病気

筋トレには、すばらしい効果がたくさんあります。筋力を強くして体を若返らせる、ひざや腰の痛みを軽減、肥満の解消、

メタボリック症候群の改善、認知症予防やがん予防など、挙げたらきりがありません。

その中で、意外に知られていないのが、糖尿病を予防・改善する効果です。

筋肉は、血糖をコントロールしています。そのため、筋肉が減少すると、血糖値が上がってしまいます。糖尿病は、筋肉が



久野 譜也

1962年生まれ。筑波大学体育専門学群卒業。同博士課程医学研究科修了。医学博士。東京大学大学院助手を経て、96年より筑波大学先端学際領域研究センター講師、2011年より現職の筑波大学大学院人間総合科学学術院教授。著書『寝たきり老人になりたくないなら大腰筋を鍛えなさい』（飛鳥新社）、『筋トレをする人が10年後、20年後になっても老けない46の理由』（毎日新聞出版）、『筋トレスイッチ するかしないかが人生の分かれ道』（草思社）が好評発売中。

筑波大学大学院  
人間総合科学学術院教授  
久野 譜也

減少して起こる「筋肉減少症」ともいえるのです。

もう少し、詳しく説明しましょう。食事などでとった糖質は、分解されてブドウ糖になり、血中に入って血糖値が上昇します。すると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、糖を各臓器の細胞に取り込みます。

筋肉にも多くの糖が取り込ま

れ、体を動かす骨格筋のエネルギー源として使われます。残った糖は、糖がたくさん結合したグリコーゲンの形になって、筋肉組織の中に貯蔵されます。グリコーゲンは必要に応じて分解され、エネルギー源として使われるのです。

このように、筋肉を動かせば

新割リ  
スクワット



糖は消費されますが、使う以上にたくさん糖質をとれば、血中に糖が余って高血糖の状態を招いてしまいます。

### やせている人も糖尿病になりやすい

糖尿病というと、太った人イメージするかもしれませんが、やせた若い女性や高齢者も糖尿病になりやすいのです。

やせている人は、糖質をとる量は少ないかもしれませんが、筋肉が少ないと、とった糖質をエネルギー源として十分に消費し切れず、結果的に血糖が余ってしまいます。



やせていて筋肉が少ないと……

筋トレをすれば、過剰になった糖をダイレクトに消費できるのです。私のお勧めの筋トレは、スクワットです。全身の筋肉の6〜7割は下半身にあることと、筋肉は下半身の筋肉から低下していくため、積極的に

筋トレをすれば、過剰になった糖をダイレクトに消費できるのです。私のお勧めの筋トレは、スクワットです。全身の筋肉の6〜7割は下半身にあることと、筋肉は下半身の筋肉から低下していくため、積極的に

また、筋肉を増やすには、たんぱく質も必要です。できるだけ、肉や魚など、動物性のたんぱく質をとりましょう。薬以外に、血糖値を下げる唯一の方法が筋トレです。加齢とともに筋力は落ちていきますから、転倒や骨折の予防も兼ねて、高齢者こそ、ぜひ筋トレを習慣にしてください。

つまり、太っている人が糖質をとりすぎて血糖値が高くなるのと同じ現象が、やせている人にも起きています。糖尿病を予防するには、筋肉の量が非常に大事です。筋肉が多ければ、糖代謝（糖を分解してエネルギー源に変えること）の回転が速くなり、糖を速やかに消費できます。また、筋肉が多ければ、基礎代謝（安静の状態での消費されるエネルギー）も上がり、糖が消費されやすくなります。逆に、筋肉が減って糖代謝が落ちると、インスリンの作用が低下して（インスリン抵抗性）、

糖が利用されにくくなります。太っていてもやせていても、筋肉が少なければ糖尿病になりやすいのです。そこで、筋トレが重要になってきます。薬以外に血糖値を下げるのは筋トレだけ

運動というと、ウォーキングに代表される有酸素運動が勧められることが多いのですが、有酸素運動で使われるエネルギー源は、主に脂肪です。これに対し、筋トレで消費されるエネルギー源は、血中にあ

筋トレは食事の30分後に行うと、食後の高血糖を防ぐ効果があります。しかし、行う時間にこだわるよりも、できるときに行って、長く続けたほうが効果があります。また、筋肉を増やすには、たんぱく質も必要です。できるだけ、肉や魚など、動物性のたんぱく質をとりましょう。薬以外に、血糖値を下げる唯一の方法が筋トレです。加齢とともに筋力は落ちていきますから、転倒や骨折の予防も兼ねて、高齢者こそ、ぜひ筋トレを習慣にしてください。

# 薪割りスクワットのやり方

5~10回  
1セット



呼吸は  
止めない



お尻を  
後ろに引く



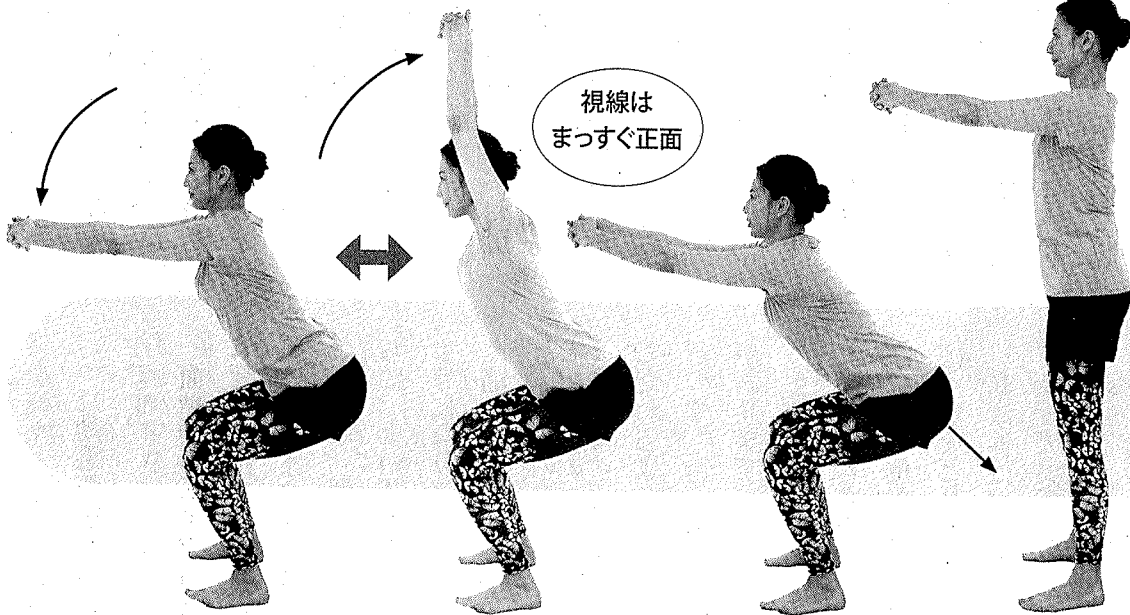
つま先は  
まっすぐか、  
やや外側へ



- ④ひざの高さまで腰を落としたら、その姿勢をキープしたまま、目の前の薪を割るような感じで、腕をゆっくり頭の上に上げ、水平の位置まで振り下ろす。
- ⑤腰をしっかり沈ませたまま、5~10回、腕の上げ下ろしをくり返す。
- ⑥ゆっくり、元の姿勢に戻る。

- ③お尻を後ろに突き出して、ひざがつま先より前に出ないように注意しながらひざを曲げ、息を吐きながらゆっくり腰を落とす。

- ①両足を肩幅に広げて、まっすぐ立つ。
- ②両腕を前方に水平に伸ばし、両手を軽く組む。



視線は  
まっすぐ正面

横から見るこゝ…

これを1セットとし、最初は1セットから始める。慣れたら、セット数を増やしていく。