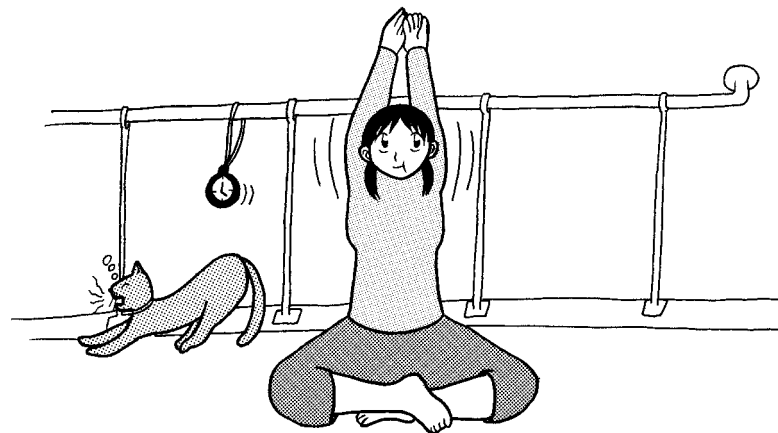


## 高強度・短時間の間欠的運動は骨格筋の インスリン感受性を高めるか？

研究代表者 新潟医療福祉大学 川中健太郎

身体運動の実施が糖尿病の予防・治療に役立つことは、よく知られています。また、運動強度に関しては、軽・中等強度運動の有用性がほぼ確立されています。しかし、このような運動は長時間実施する必要があります。そこで、今回の研究では、強い運動を短時間行った場合について検討が加えられました。

すなわち、ラットに水泳を行わせ、超高強度の運動を短時間、反復して行った場合と低強度・長時間運動の負荷後について、ラット上肢の筋肉（速筋が90%）を用い、比較検討を行いました。その結果、高強度運動直後にAMPKという急性運動の効果を伝達する物質の活性と糖取り込みが一時的に上昇しましたが、インスリン感受性改善には効果が認められないことが判明しました。他強度運動では急性効果は無かったにもかかわらず、インスリン感受性は改善しました。糖尿病で低下している筋肉でのインスリン感受性改善には低強度運動を長時間続ける必要があります。



糖尿病の予防・治療には、低強度運動を長時間続ける必要がある

