

作成番号:0203

=====

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

=====

号数:2024-203

内容:血糖コントロールを目的に運動をするなら、夕方から夜間が良い

出典:Impact of lifestyle moderate-to-vigorous physical activity timing on glycemic control in sedentary adults with overweight/obesity and metabolic impairments.

Obesity (Silver Spring, Md.). 2024 Jun 10; doi: 10.1002/oby.24063.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38853594/>

中～高強度の身体活動(MVPA)が高血糖の改善に有用で、また、運動をいつ行うかによって血糖値に異なる影響が生じる可能性を指摘する報告が増えてきている。血糖コントロールを目的に運動をするなら、夕方から夜間にかけて行う方が良いことを示唆するデータが報告された。グラナダ大学(スペイン)の研究者らは身体活動と血糖変動を 14 日間にわたり評価し、両者の関連性を横断的に検討し、詳細は「Obesity」に 6 月 10 日掲載された。

参加者は、過体重または肥満(BMI25～40)で、血糖、血圧、血清脂質のいずれか一つ以上に異常のある30～60歳の成人186人(平均年齢46.8±6.2歳、女性50%、BMI32.9±3.5)。夜間に運動を行った日は非活動的だった日と比較して、24時間の平均血糖値、および昼間と夜間それぞれの平均血糖値がいずれも有意に低かった(平均差が24時間では-1.28mg/dL[95%信頼区間-2.16～-0.40]、昼間は-1.10mg/dL[同-2.02～-0.18]、夜間は-2.14mg/dL[-3.47～-0.81])。

高血糖を有する人(111人)のみでの解析では、より大きな差が認められた。例えば24時間の平均血糖値は、夜間に運動を行った日は非活動的だった日と比較して-2.15mg/dL(-3.29～-1.01)の差があり、午後に運動を行った日は-1.49mg/dL(-2.57～-0.40)の差だった。午前に運動を行った日は全体解析と同様、非活動的だった日と有意差がなかった。

血糖コントロールを意図する場合は、なるべく夕方から夜間にかけて運動するよう指導した方が良い。

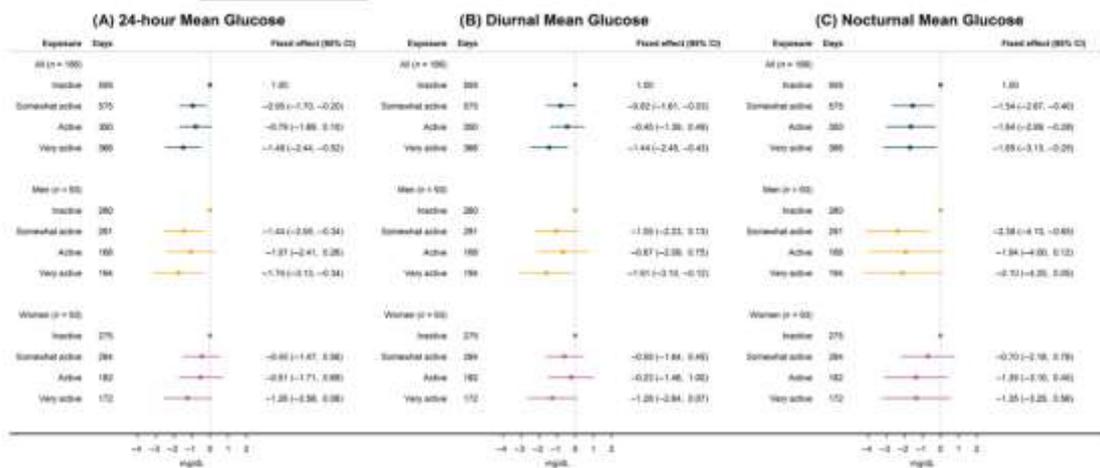


FIGURE 2 (A) Twenty-four-hour, (B) diurnal, and (C) nocturnal mean glucose levels across days classified based on lifestyle moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) volume (i.e., inactive, somewhat active, active, and very active based on the World Health Organization's guidelines for physical activity) in the whole analytical sample and separately in men and women. The days classified as inactive are considered the reference. Fixed effects with their 95% CI are presented based on mixed model analysis. [Color figure can be viewed at wileyonlinelibrary.com]

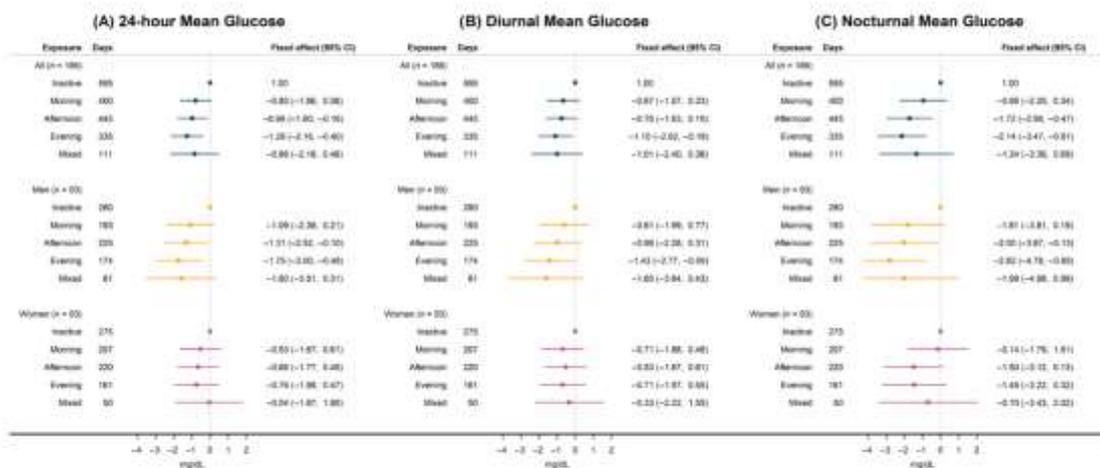


FIGURE 3 (A) Twenty-four-hour, (B) diurnal, and (C) nocturnal mean glucose levels across days classified based on lifestyle moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) timing (i.e., inactive, morning, afternoon, evening, and mixed) in the whole analytical sample and separately in men and women. The days classified as inactive are considered the reference. Fixed effects with their 95% CI are presented based on mixed model analysis. [Color figure can be viewed at wileyonlinelibrary.com]