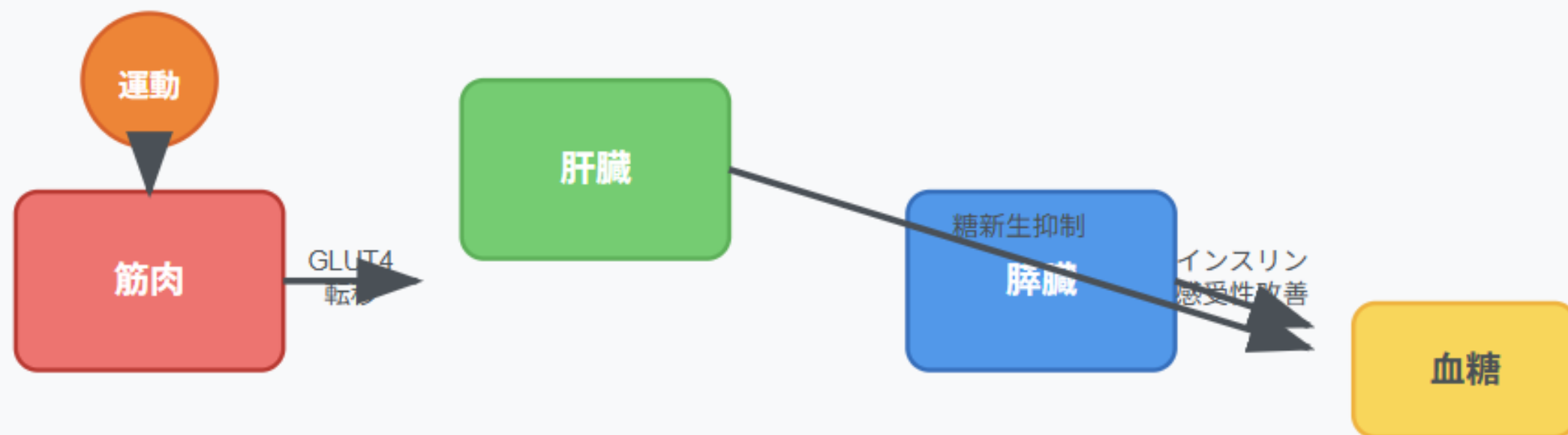


血糖コントロールメカニズム

運動による血糖コントロール機序



運動による血糖コントロールの主要メカニズム

- **筋収縮によるGLUT4転移:** 運動により筋細胞膜にグルコース輸送体GLUT4が移動し、インスリン非依存的にグルコース取り込みが促進される
- **インスリン感受性の改善:** 運動により筋肉のインスリン受容体の感受性が向上し、より効率的な血糖取り込みが可能になる
- **肝糖放出の抑制:** 運動により肝臓からの糖新生および糖放出が抑制される
- **筋グリコーゲン消費:** 運動により筋グリコーゲンが消費され、運動後の血糖取り込み容量が増加する

ほかキーワード **マイオカイン** 筋細胞が何らかの内分泌物質を放出してると考える場合に その分泌物質の名称として用いられている

運動種類別効果メカニズム

有酸素運動の効果



レジスタンス運動の効果



バランス・柔軟性運動の効果

