

Scoping Review of the Health Benefits of Stretching Exercises in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus

— 「2 型糖尿病患者に対するストレッチ運動介入研究をレビュー：血糖や疲労改善への効果」 —

【概要】

- 2 型糖尿病患者に対するストレッチ運動の健康効果に関する論文のスコーピングレビューを実施しました。
- 多くの研究でストレッチ運動により血糖値の改善効果が報告され、足底圧や肩関節機能、疲労の軽減にも効果が示唆されました。
- ただし研究の数はまだ少なく、様々な健康アウトカムに対し、ストレッチ運動の長期的な効果を運動継続率とともに確認する研究等が必要です。

東京医科大学公衆衛生学分野の高宮朋子(Tomoko Takamiya) らは、2 型糖尿病患者に対するストレッチ運動の健康効果を明らかにするために、スコーピングレビューを行いました。その研究成果が 2025 年 3 月 29 日に国際医学雑誌 *Internal Medicine* オンライン版で発表されました。

【研究内容の要約】

この研究は、2 型糖尿病患者に対するストレッチ運動の健康効果について既存研究を整理するために、スコーピングレビューを行ったものです。2024 年 12 月時点で 4 つのデータベースを検索し、ストレッチ群と非ストレッチ群を比較した介入研究を対象としました。最終的に 11 件の研究が採択され、そのうち 8 件が血糖値に関する効果を検討し、その他は足底圧、肩関節の可動域・疼痛・障害、疲労感について報告していました。結果として、ストレッチ運動は血糖コントロールや身体機能に一定の効果を示す可能性があるが、研究数が十分でなく、研究参加者に 70 歳以上の高齢者が含まれておらず、ストレッチ運動継続率に関するデータも乏しいことが明らかになりました。したがって、今後も質の高い研究の蓄積が求められます。

【論文情報】

論文誌：*Internal Medicine*

論文名：*Scoping Review of the Health Benefits of Stretching Exercises in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus*

著者名：Tomoko Takamiya, Rokuro Ito, Junko Sasaki, Toshihiro Amagawa, Sawako Wakui, Yuko Odagiri, Ryo Suzuki

DOI : 10.2169/internalmedicine.4928-24

【問い合わせ先】 東京医科大学 公衆衛生学分野 高宮 朋子

E-mail: takamiya@tokyo-med.ac.jp