



糖尿病通信

-7-

糖尿病と上手にお付き合いするために

運動しましょう！

涼くなって体を動かすのも楽になりました。運動は血糖を改善するだけでなく、筋力を増し心肺機能を高めま
す。健康で生活を楽しむために、とても大切な事です。

1. 運動の効果

運動の効果はいくつもあります。

①**運動は、ブドウ糖を細胞の中に取り込む仕組みを活発にして糖を利用し、血糖を改善します。**通常この仕組みはインスリンにより調節されていますが、糖尿病の患者さんではインスリンの働きが悪く、ブドウ糖の取り込みがうまく行なわれません。運動すると、この同じシステムをインスリンなしで働かせることができます。

②**運動によりカロリーが消費されます。**しかし、どら焼き1個分のカロリーを運動だけで使うためには、縄跳びを15分、ウォーキングなら1時間必要です。

③**筋肉や骨を強くします。**食事制限だけで運動をしないと、筋肉が萎縮してしまいます。骨粗しょう症も進んで、将来不自由な生活を送らなければならなくなります。できるだけ自立した自由な生活を送るためには強い筋肉と丈夫な骨が必要です。

④**高血圧、高脂血症を改善します。**運動をすると血圧が下がり、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らして善

玉コレステロールを増やすことがわかっています。

⑤**心肺機能をよくします。**

⑥**運動後は爽快になって、気分が前向きになります。**

2. どんな運動が良いでしょうか

一般に糖尿病の運動療法は有酸素運動が勧められます。短時間に大きな力を使うウエイトトレーニングなどではなく、**ニコニコとお話をしながら長時間つづけられる運動が適しています。**たとえばウォーキング。万歩計は手ごろな価格で買えます。一日一万歩を目指しましょう。運動のために時間をとるのが難しい場合は、通勤時間を利用したり、エレベーターを使わない、こまめに動くなど日常生活を工夫しましょう。足に障害のある方、高度肥満の方などは水中ウォーキングがお勧めです。1回に付き30分以上、週3回以上できれば理想的です。また、座ってできる体操や軽い筋力トレーニングでも筋肉量を増やし運動を導入しやすくなるためにも、とても役に立ちます。



3. 運動してはいけない場合

体調によっては運動をしない方がよい場合もあります。

①**合併症が進行している場合**

増殖性網膜症で不安定な場合、腎不全、強度の自律神経失調症、足壊疽、狭心症、など

②**非常にコントロール不良な時**

インスリンの作用が極端に不足している場合は運動のエネルギーとなる糖や脂肪をうまく利用することができず、更に高血糖を来し、ケトアシドーシスと呼ばれる

重篤な合併症を起こしやすくなります。

4. 運動をする時には

運動を行なっても大丈夫か、どのような運動が適しているかを主治医に相談しましょう。運動負荷テストを受けて、最適な運動量を指示してもらえると更に良いでしょう。水分を充分補給し、運動後には足にまめや傷ができていないか点検しましょう。

内科 柳澤

楽しい運動



楽しくできるこんな運動もいかがでしょうか？

●簡単にできる体操

NHKテレビ『みんなの体操』

教育テレビ6:30 総合テレビ9:25、11:30、14:55
足の悪い方は座っていても行なえます。運動量としては不十分ですが、体を動かすきっかけ作りにはいいでしょう。ビデオやDVDもあります。

『男のメタボダイエット—一定年前後の「日常ながら運動」』

長野茂著 河出書房新社 1200円

毎日少しずつ、時間をかけず、お金をかけず、運動する方法を紹介しています。女性にもお勧めです。

●ウォーキングの楽しみ

JR 駅からハイキング

JR東日本で企画、開催しているハイキングイベント。週末にJRの駅を起点とした往復10km前後のハイキングコースを設定してあります。お祭りや各季節の花、景観などを楽しみ、企画によってはお茶やプレゼントがもらえる場合もありますヨ。