



糖尿病通信

-58-

糖尿病と上手にお付き合いするために

今年こそウォーキングを始めよう

食事療法と運動療法は、糖尿病治療の大切な基本。しっかり行えば、薬がずっと減らせて、経済的にも大助かりです。上手に歩いて、健康になりましょう。

1. どんな時に歩けばいいでしょうか？

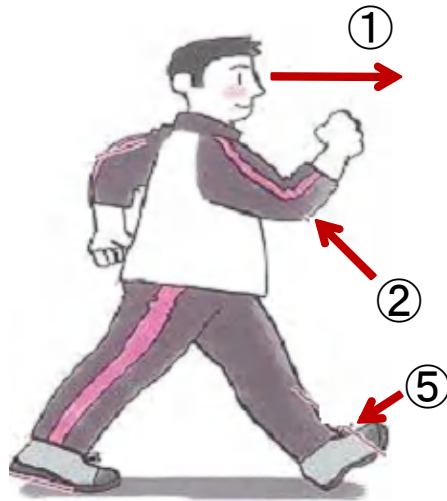
低血糖になる可能性があるため、出来るだけ食前・空腹時は避けましょう。食後 1 時間前後に行くと血糖の上昇に対して運動がいい影響を与えます。

歩く時間と頻度は 20~30 分を目安に週 3~5 回程度行いましょう。時間の都合が合わない人は週 1 回のウォーキングでもやらないよりは多少の効果があります。また、10 分で 2 回に分けても効果はあります。

また、スーパーへの買い物等をうまく利用して、行き先に目的を持った方が継続しやすいですが、あまり重い荷物は持たないようにしましょう。お勤めの方は車をやめて電車通勤にするだけでも違います。エレベーターやエスカレーターはやめて、できるだけこまめに動きましょう。



2. 上手なウォーキング



- ①前を向いて
やや先を見る
- ②軽くひじをま
げる
- ③リラックスし
て歩く
- ④会話ができ
る程度の呼吸
リズムで

- ⑤自分に合った靴を選ぶ
靴底は広めで、ショックを吸収する厚みのあるもの
踵をしっかり包んだ、靴ずれしにくいもの

※ウォーキング用の靴は常に玄関に出しておくなど、気軽に運動しやすい環境を作りましょう。

※10分歩くとおよそ1000歩です。1日1万歩が目標です。まず、1000歩余分に歩くことから始めましょう。

※低血糖の恐れがある人はブドウ糖を携帯しましょう

3. 気をつけなければいけないこと。

- ①ウォーキングの前後で軽い準備体操、ストレッチを行いましょ。
- ②雨の日は無理をせず、掃除やテレビを見ながらの足

踏み体操をしましょう。同じくらいの運動負荷です。

- ③食事前血糖が 250mg/dl 以上のとき、風邪などひいて体調の悪い時は無理をせず運動を控えましょう。

- ④インスリンを使用している方、心疾患、糖尿病合併症（網膜症、腎症、末梢神経障害）がある方は医師の指示を十分に聞いてから、運動を始めてください。



- ⑤歩いた後は靴ずれができていないか、足を洗いながらチェックしましょう。神経障害のある方は特に気を付けて下さい。

- ⑥インスリンや糖尿病薬を内服をしている方で、はじめて歩く時や、ハイキングなどでいつもより運動量が多い時は、夜に低血糖症状が生じる恐れがあるので近くにブドウ糖を用意しておいてください。

- ⑦薬の内容や量が変わったときなども⑥同様に、低血糖に注意して下さい

- ⑧特別思い当たることもなく、急に体重が減ってきた時は、運動をやめて受診して下さい。

- ⑨いきなりがんばりすぎると膝などの関節を痛めてしまいます。徐々に距離を伸ばしましょう。すでに痛みのある方は、運動の方法について理学療法士に指導を受けましょう。

リハビリテーション科 中場善昭