

各科にクローズアップ!

糖尿病、あなたは大丈夫? (4)

このコーナーでは、10月号までの全5回にわたり、「糖尿病」をテーマにお送りします。  
今回は糖尿病治療に効果的な「運動療法」について紹介します。

千葉県糖尿病療養指導士 塚本暁美・山崎美和

「運動療法」は、前回紹介した「食事療法」と並び、糖尿病治療の基本療法です。  
しかし、「どんな運動をい  
つやれば良いのかわからない」「指導されても続けられない」と思っている人は多い  
のではないのでしょうか。

運動が必要な訳

日本人の糖尿病患者の90%は「2型糖尿病」の人が占めています。この型は、遺伝的

要因に加えて、食べ過ぎや運動不足など生活習慣の乱れを主な原因とします。

このため、意識して日ごろから体を動かすことが大切です。運動不足な人ほど日常生活に運動を取り入れることで、血糖値の改善が期待できます。

運動の効果

運動により、短期と長期の2種類の効果が表れます。  
○短期的効果(急性効果) 血液中のブドウ糖をエネルギー

源として消費し、血糖値を下げます。特に、食後30分〜1時間の運動は、急激な血糖上昇を抑え、また速やかな低下につながります。  
○長期的効果(慢性効果) 運動を数か月間継続することで、基礎代謝が高まり、体重減少にもつながります。また、インスリンの効きが良くなるため、血糖値が上がりにくく、血糖コントロールの改善に役立ちます。

運動の種類と目安

運動療法には、大別して「有酸素運動」と「レジスタンス運動」の2種類があります。  
○有酸素運動 ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など一定時間持続する全身運動のことです。週に3日以上、1回10〜30分程度行うのが効果的です。

○レジスタンス運動 腹筋、背筋、腕立て伏せなど、筋肉に負荷をかけた筋力トレーニングのことです。週に2、3日、1種目に付き10回3セット程度行うのが効果的です。

運動を始める時間帯としては、食後1時間ほどで血糖値の上昇はピークに達するため、食後30分〜1時間くらいに始

めるのが良いでしょう。運動の効果は12〜72時間持続します。

無理しないことが大切

運動は、マイペースで楽しみながら長く続けることを目標としましょう。例えば、普段エレベーターを利用するところで階段を使うなど、日常生活の中うまく運動を取り込むことが無理なく続けられるコツです。

まず試し始めてみて、その後、継続させることが大切です。

次回(最終回)は、「世界糖尿病デー」の取り組みを紹介します。

第2回糖尿病教室

「運動療法のすすめ」

今回の外来糖尿病教室は、効果的な「運動療法」について、当院リハビリテーション科スタッフが分かりやすく解説します。

当日は、軽い体操ができる服装でお越しください(見学のみの可)。予約は不要です。

日時: 9月22日(金) 13時30分〜14時  
場所: 市民病院玄関ホール

〈おすすめの運動〉

●有酸素運動

・ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など。頻度は週3日以上で、1回10〜30分間程度。  
※おすすめの強度は「少し息が弾むがおしゃべりしながら続けられる」感覚で、脈拍数の目安は、59歳以下は120拍/分、60歳以上は100拍/分です。



●筋力トレーニング

・腹筋、背筋、腕立て伏せなど。頻度は週2〜3日以上で、1種目10回を2〜3セット。  
※膝が痛い人は、椅子に座って片足を前にまっすぐ伸ばすだけでも構いません。  
※運動量は主治医と相談し、自分に合った運動メニューを考えましょう。また、空腹時や、極端に気温が高いまたは低い時間帯などは避けましょう。



「国保匠瑳市民病院建替整備基本構想・基本計画(案)」

パブリックコメントを行います

8月号でお知らせした通り、市民病院の建て替え整備に関する基本構想・基本計画(案)についてのパブリックコメントを実施し、市民の皆さんの意見を伺います。  
実施期間…9月1日(金)〜10月1日(日) 資料の公表場所…市ホームページと次の施設の玄関ホールなど①市民病院②市役所③野栄総合支所④市民ふれあいセンター⑤保健

センター⑥八日市場公民館⑦八日市場ドーム⑧のさかアリーナ 意見の提出方法…資料の公表場所で提出できます。その他、メール、ファクス、郵送・持参のいずれの方法でも受け付けます。「国保匠瑳市民病院建替整備基本構想・基本計画(案)に対する意見」と明記し、住所、氏名を記入の上、提出してください。書式の指定はありません。

