

# 上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：糖尿病 と 運動療法

対象の方

高血糖や高血圧、運動不足にお悩みの方

## ✓ 糖尿病とは

糖尿病とは血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎる、すなわち血糖値が高くなってしまふ病気です。糖尿病に大きく関係するのが、インスリンというホルモンです。インスリンは、ブドウ糖を血液中から細胞に取り込む(血糖下げてくれる)働きをしています。インスリンの作用が弱くなったり、インスリン自体が不足してしまうことで起こる慢性的な高血糖が糖尿病です。糖尿病自体は当初無症状で経過することが多い病気ですが、進行すると失明、腎不全、足の切断、脳梗塞、心筋梗塞など様々な合併症につながり、生活の質を著しく低下させます。

糖尿病と予備軍を合わせると日本人の5人に1人にあたります。

9割は2型

## ✓ 糖尿病の成因による分類

	1型糖尿病	2型糖尿病
成因	自己免疫・遺伝因子	生活習慣・遺伝因子
発症のしかた	急激な場合が多い	緩やかに発症する
年齢	子どもや若年層に多い	中高年に多い
原因	膵臓にあるβ細胞が破壊される	遺伝的な要因に生活習慣による環境的な要因が加わる
主な治療方法	インスリン注射	食事・運動療法・薬物療法

## ✓ 生活習慣改善の2つのポイント

糖尿病は一度発症すると完治はしないと言われています。また、高血圧や脂質異常症などがあるとより合併症が進みやすくなります。そのため、生活習慣を改善し、予防することが何よりも大切です。ポイントとなるのは食事療法と運動療法の2つです。

食事療法



…適量にバランスよく大切です。過度なダイエットや過食は血糖コントロールが乱れてしまうため抑えましょう。

運動療法



…やせること以上に、食後の運動によって食後高血糖を抑えることや、運動を習慣化することでインスリンが効きやすい身体を作ることが大切です。

裏面へ

## ☑️ どんない運動をすればいいの？

### 有酸素運動

散歩・水泳・ジョギングなどの全身運動を60%程の力で30分間行う。

—Point 60%程の力ってどれくらいだろう？—

①まず心拍数を測ろう！

私の心拍数は1分間に\_\_\_\_\_回

②下の計算式に当てはめてみよう

$((220 - \text{年齢}) - \text{今の心拍数}) \times 0.6 + \text{今の心拍数}$

私の適度な心拍数は1分間に\_\_\_\_\_回

運動後に脈拍を測定し計算した数値に近ければOK！

少なすぎる・多すぎる場合は距離やスピード、時間を調節しましょう。

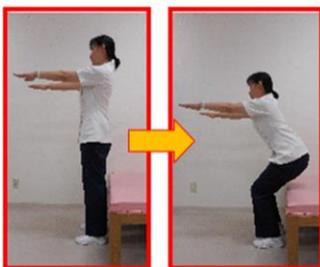
### 無酸素運動

筋肉に軽い負荷を与えて筋肉をつける運動を行う。

#### ①スクワット

##### ◆下半身全体の運動

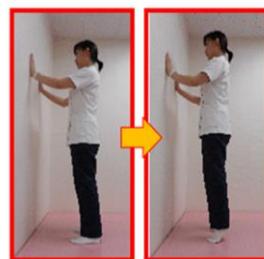
- ①両手を前に伸ばし、まっすぐ立ちます。
  - ②膝がつま先よりも前に出ないよう注意しながら、膝を曲げていきます。
- ※椅子にゆっくりと腰掛けるイメージで行って下さい。



#### ②かかと上げ

##### ◆ふくらはぎと爪先の運動

- ①壁の前に立ち、両手をつきます。
- ②踵を上げられるところまで持ち上げます。



各20回を目安に運動してみて、余裕があれば増やしましょう。

表面でも言いましたが何よりも大切なのは継続すること、**継続は力なり！**

わざわざ運動の時間を作るのが億劫な方は日常の時間を少しでも運動に変えましょう。

## ☑️ 日常生活で出来る簡単な運動

- ・買い物には歩いていく
- ・散歩に出る
- ・目的の駅より一つ前に降りて一駅分歩く
- ・かかとを上げて料理をする
- ・いつもは電話しているあの子に直接会いに行く



自分の生活に合う少しの工夫をぜひ取り入れてみてください。

※合併症などがある方は必ず主治医に相談してから取り組みましょう。