

糖尿病の運動療法について(食事会あり)

村上記念病院 健康教室新聞 H28.12.9

○はじめに

糖尿病の治療において3つの柱として食事療法、運動療法、薬物療法があります。これらを患者さんの状態と適切に組み合わせて日常生活の質を維持することが糖尿病治療の目的です。

○生活習慣病

生活のコンピューター化、車の普及による身体活動の低下は欧米化された食事も相まって、2型糖尿病を代表例とする生活習慣病を増大させています。また、近年テレビの長時間視聴による安静時間の延長が糖・脂質代謝を増悪させ糖尿病発症率を増大させていると言われています。

糖尿病発症予防、2型糖尿病のメタボリックリスクの軽減させるには??



安静時間の短縮、身体活動の増加が重要

○身体運動の効果

- ①血糖を下げる。または上昇を抑制する。
- ②インスリン抵抗性が改善する。
- ③高血圧、脂質異常症、動脈硬化性血管障害などを予防する。
- ④骨粗鬆症の予防。
- ⑤筋力・体力が向上ストレスの軽減にも役立つ。

合併症の予防

○運動の重要性

運動を行うことによって高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症の罹患率、死亡率が低くなる。

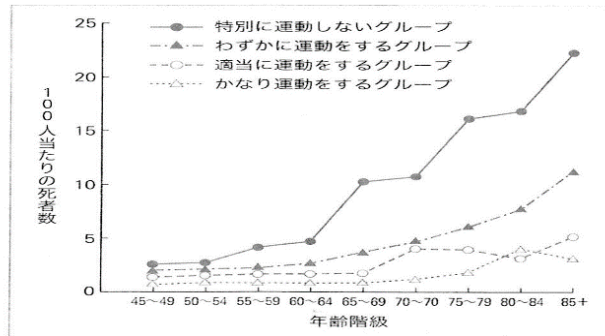


図7 運動の習慣と死亡率の変化(文献⁹⁾から引用、一部改変)

○どんな運動がいいの??

散歩などの有酸素運動が理想、適度な筋力強化も行うとより効果的です。強すぎず、弱すぎず中等度の負荷で元気な方はややきついと感じる程度。例えば、運動をしながら会話が出来て少し汗ばむ程度の負荷です。

○どのくらいやればいいのか??

1日30分程度の運動で、週2回から3回の定期的な運動を心掛けましょう。食後1時間ほどで行うのが理想的です。

○運動習慣のある人は無い人の10倍長生きします。ご自身の状態に合わせた運動を取り入れ、糖尿病の予防そして治療に役立てて下さい。

○健康教室の風景です



○食事会も行いました

メニュー

- ・鯖の柚餡焼き
- ・煮豆腐
- ・酢の物
- ・ごはん
- ・味噌汁

