

# げんき



健康コラム

糖尿病を予防する食生活のポイント ④

ヘルシークッキング

栄養バランス満点 魚介のチャウダー ④

平成13年度

健康づくり教室・コースのご案内 ⑤



# 糖尿病と運動のいい関係

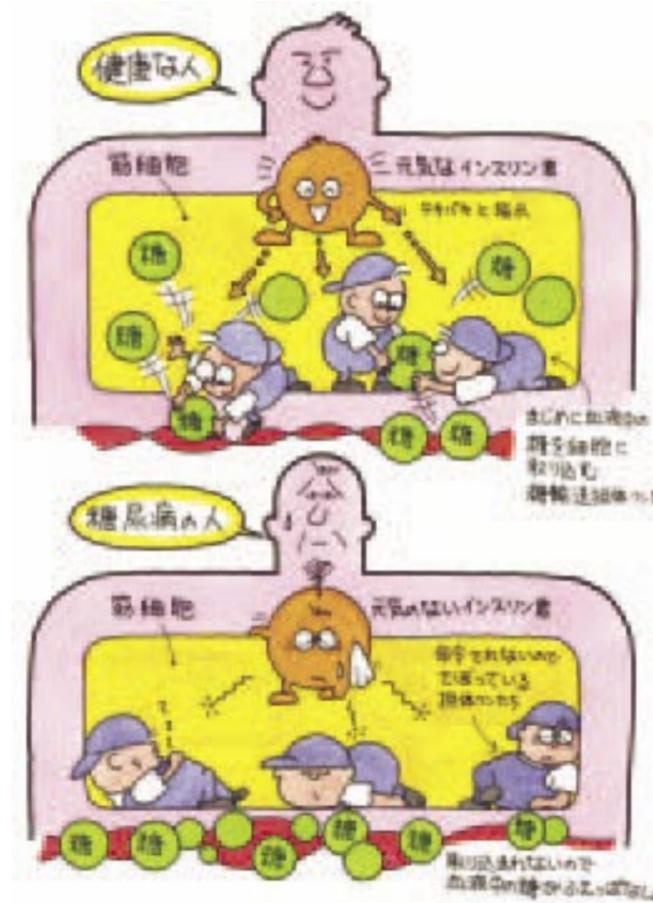
予防する！  
悪化を防ぐ！

適度な運動は、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防に効果的。  
まずは手軽なウォーキングからトライしてみてもいいですか？

# 糖尿病と運動のいい関係

予防する! 悪化を防ぐ!

糖尿病を予防するには、食習慣の改善とともに適度な運動が有効であることが科学的に解明されています。また、すでに糖尿病と診断されている方にとっても、病気の進行を食い止め恐ろしい合併症を防ぐために運動はたいへん効果的。まとまった時間が取れない人も、ちょっとした空き時間を利用して体を動かす習慣づくりにしていききたいですね。



## 糖尿病ってどんな病気?

簡単に説明すると、「インスリン」というホルモンの働きが低下し、血液中の糖(血糖)の量が増えてしまう病気が糖尿病です。血液中に糖が多い状態が長く続くと、血管や神経が障害され、全身にさまざまな合併症が起ってきます。インスリンは、血糖中の糖を細胞に取り込み、糖の量を一定に保つという大切な働きをしているホルモンなのです。インスリンの働きを低下させる原因には、「食べ過ぎ・肥満・運動不足・ストレス」などの生活習慣が大きく関係しています。

※ここでいう糖尿病とは、生活習慣病のひとつにあげられ、糖尿病患者の大多数を占める「インスリン非依存型糖尿病」のこと。子どものころに発病するものが多い「インスリン依存型糖尿病」は、生活習慣病ではありません。

## 失明や壊疽による手足の切断も! 恐ろしい糖尿病の合併症

現在、糖尿病患者は全国に約690万人と非常に多く、さらに糖尿病予備軍まで含めると、患者数は1370万人にも上るといわれています(1997年厚生省糖尿病実態調査)。

しかし、この病気はかなり進行するまでほとんど自覚症状が出ないため、適切な治療を受けずに放置しておく患者さんも少なくありません。そのため症状が進行し、網膜症による失明、血流障害による壊疽、心筋梗塞、腎症、脳出血など、生命にかかわる重い合併症を引き起こしてしまつてことになります。

糖尿病は、一度発症すると自然に治ることはありません。糖尿病といわれたら、すぐに治療を開始してください。また、調子がいいからと自分の判断で治療を中断しないことが重要です。



監修 保健センター医務局長 医学博士 工村 房二先生

# 糖尿病予備軍は約700万人 こんな生活習慣が、糖尿病を招く

外食が多いなど、食生活が偏っていると思う



お酒をよく飲む タバコを吸う



疲れやすく休日はゴロゴロ 運動をあまりしない



ストレスがたまっている と思う



一度でも血糖値が高めといわれたことのある人は、特に注意して生活習慣の改善に取り組む必要があります。糖尿病予備軍は「まだまだ大丈夫」ではなく「このままでは危ない」状態なのです。

## 毎日の運動で、糖尿病を予防しよう

### どいて運動が効果的なの?

血液中の糖を細胞に取り込む働きをしている「糖輸送担体」という物質は、運動をすることによって活動が活発になります。そのため、インスリンの働きが多少悪くなつても、細胞に取り込まれる糖の量が増え、血液中の糖が減る(血糖値が下がる)のです。

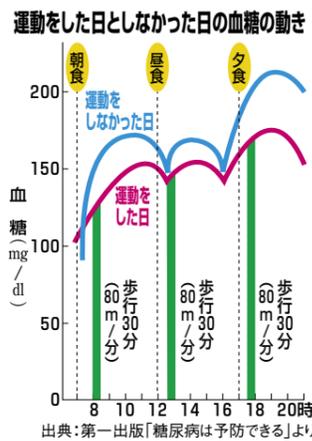
さらに、運動を続けることによって余分な脂肪が落ちてくれば、脂質代謝が改善され、筋肉や脂肪細胞の中のインスリンの働きも良くなってきます。



### 運動のポイントとは?

健診を受けてからスタート  
現在の健康状態や運動量を知るために、医師による健診を受けることが大切です。

特に、現在すでに糖尿病と診断されている人は、自分でも気がつかないうちに動脈硬化などの合併症が進行している場合があります。定期的に診察を受け、医師のアドバイスにしたがって運動するようにしましょう。



運動をした日としない日の血糖の動き  
出典:第一出版「糖尿病は予防できる」より

まずは体を慣らすことから  
いきなり激しい運動をしては、体に負担がかかり逆効果です。翌日に疲れが残らない程度の運動量を目安に、無理のないペースで、楽しみながら体を動かす習慣づくりを工夫していきましょう。

### 週3〜5日は運動しましょう

運動により血糖値が下がる効果は2日くらい続きます。定期的な週3日以上行うとよいでしょう。もちろん、毎日続けられればそれに越したことはありません。

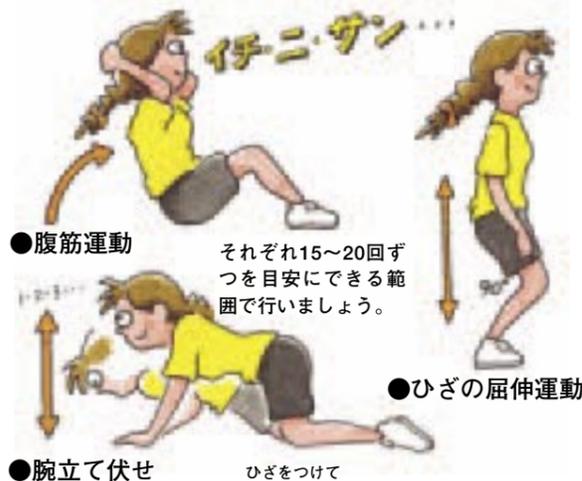
### 食後1時間後には汗かき

食後1時間後には汗かき  
間に自由がきくのであれば、血中糖値が高くなる食後1時間〜1時間半後に軽い運動をするのがおすすめです。仕事などで無理な場合は、ライフスタイルに合わせて無理のない時間帯に行いましょう。

筋肉と関節の柔軟性を高め、体調を整えましょう

## 10 分の筋力づくり運動

全身の筋肉に刺激を与えることで基礎代謝が上がり、血糖コントロールに有効です。



●腹筋運動

それぞれ15~20回ずつを目安にできる範囲で行いましょう。

●ひざの屈伸運動

●腕立て伏せ

ひざをつけて

運動中は回数を数えるなどして、息を吐きながら行いましょう。

## 10 分のストレッチ体操

家事や仕事の合間にもできる簡単ストレッチ。ラジオ体操やテレビ体操と組み合わせても。ウォーキングの前後にもぜひ行ってください。



30秒~1分くらいかけてゆっくり伸ばしましょう。

糖尿病予防に効果的

# 無理なくできる運動の実践!

1分間に80mを目安に、「らく」から「ややきつい」と感じる程度のスピードで。慣れてきたらスピードアップしましょう。

30分以上は続けましょう。20分を2回行うのもOK。長くても60分程度で十分です。

膝や腰に負担がかからないよう、底が厚めのウォーキングシューズがおすすめです。

●運動負荷測定 & 運動処方  
保健センターでは、これから運動を始めるにあたって心機能の状態を知りたい人などを対象に、トレッドミルによる運動負荷測定を行っています。さらに、検査結果に基づき、医師の運動処方をもとにした実技指導を行います。今まであまり運動をしたことのない方は、体力に合った安全で効果的な運動量を知るためにぜひ一度受けてみてください。  
■毎週火曜日・午前(要予約)2000円  
健康度測定受診後1年以内にお受けください。



●正しい姿勢で効果アップ  
背筋を伸ばし腕を振って、歩幅を広めにして軽快に歩きましょう。脚だけでなく背中やお尻、腕の筋肉もよく動き、運動の効果が高まります。

## 40 分のウォーキング

大きな筋肉が集まっている脚部を使うウォーキングは、糖尿病の運動療法としてもっともすぐれています。また、全身の筋肉を使い、膝への負担も軽い水中運動などもおすすめです。

※点線から切り取り、壁などに貼って使用してください。