

～理学療法だより～

2019年



最近では糖尿病と疑われる方が 1000 万人を超えられています。
ですが! 日常生活のちょっとした注意と工夫で予防出来る可能性があります。
そこで、今回の理学療法だよりでは『**糖尿病と運動**』についてご紹介します。
まずは、無理せず自分にできる運動から始めてみましょう!



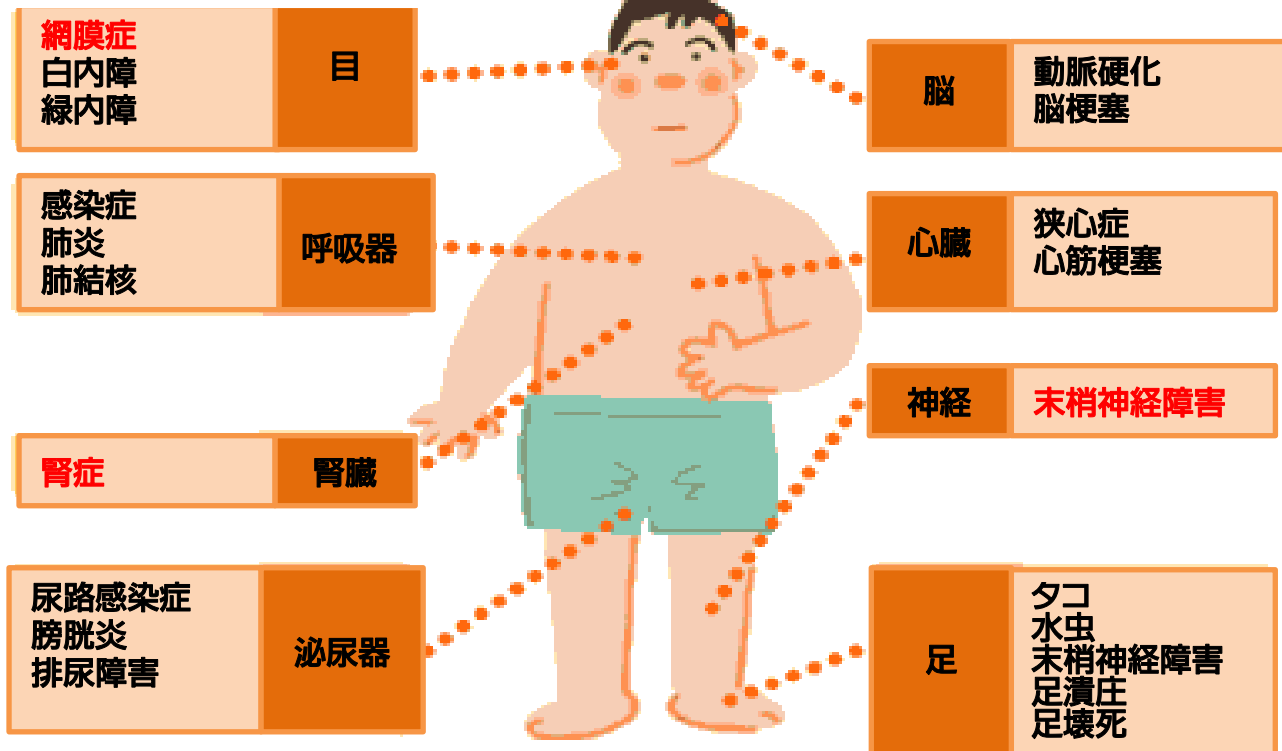
糖尿病とは?

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。
インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

さまざまな合併症

血糖の濃度(血糖値)が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気(糖尿病の慢性合併症)につながります。
特に3大合併症である、**網膜症**、**腎症**、**末梢神経障害**は頻度が高くなります。

●糖尿病が引き起こす合併症



運動療法として!

○運動をすると

血液中のブドウ糖が筋肉にとり込まれやすくなり、
ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され、血糖値が下がります。

○どれくらいの運動をすればよい?

歩行運動なら、**1日約1万歩**、
運動の目安は1回につき**15~30分間**、1日2回行います。
1週間に少なくとも3日以上頻度での運動が望ましいとされています。

※毎日行わなくともかまいません!!



このような運動から始めましょう!

軽い運動



軽い散歩
30分前後



軽い体操
30分前後

やや強い運動



ウォーキング(速歩)
25分前後



自転車(平地)
20分前後



ゴルフ
20分前後