

糖尿病について ～その 10～ 運動療法

暑かった夏を過ぎると、急速に秋が深まって来ております。今年もインフルエンザワクチンの接種時期になっています。皆様お忘れにならずに接種して下さい。また、肺炎球菌ワクチンも随時行なっております。

糖尿病の運動療法

進行した合併症があったり、心筋梗塞などの心臓病があったり、運動をすることが適当でないなんらかの理由がある方は別として、一般的に軽い糖尿病の場合は、適度な運動は非常に重要です。

適度な運動をすると、筋肉の中のグリコーゲンが消費され、同時に血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれて血糖値が下がります。

また、運動することでインスリンの働きがよくなるので、ますます効果的にインスリンが働きます。

さらに運動は、肥満の予防にも心肺機能の向上にも役立ちます。運動量は少ないと効果がなく、多すぎると体に悪影響をおよぼします。自分にあった適度な運動量を考えなければいけません。

運動療法は自分が最大に行える強さを100とすると、40～60位で行います。目安として、「少しキツイ」「少し息がはずむ」程度の強さが適当です。食後1時間から1時間半くらいの時間帯が運動をする理想的な時間といえます。この時間帯は食べたものが消化吸収され血糖値が高くなる時間帯でもあります。つまり、運動による低血糖症状を起こす心配がありません。とはいってもこの時間帯に運動できる人は少ないかもしれません。

■まとまった時間がとれない人の運動の仕方

1) 買物の時間を利用したウォーキング

近所で買物をするときは、外出したついでに少し遠回りしてでも、15分くらい歩いてからお店に行きましょう。

2) 仕事で体を動かすことも、よい運動になることがあります。

身体を使って行なう仕事は、場合によっては有効な運動療法になることもあります。身体全体、特に脚を使って一定時間継続する仕事は運動療法として有効だと考えられます。

3) 万歩計を利用し1日1万歩を目標に

一定の時間続けられなければ、こま切れ運動でもしかたありません。運動の質はともかく運動量だけでも確保しましょう。万歩計をつけ、1日1万歩を目標に頑張ってください。



ご愛読ありがとうございました。

私が担当した健康講座は今回をもって終了させていただきます。長い間おつき合いいただきありがとうございました。次回からは、4月から当院内科消化器科部長として活躍している佐々木宏嘉先生の健康講座が始まります。お楽しみにして下さい。

町立長沼病院 院長 倉 敏郎 (日本内科学会認定医)



院長 石井 教之

平成18年11月11日開院

診療時間

月～金 8:45～11:30 (午前診)
14:00～17:00 (午後診)

土 8:45～11:30 (午前診)

休診日 日曜日・祝祭日

※但し、水曜日午後診につきましては、予防接種、乳幼児検診専門となります。

〒069-1346

長沼町西町1丁目8-12 (ラッキー長沼店向かい)

電話 82-5100 FAX 82-5160

平成19年度 園児募集

みこころ幼稚園では、来年4月からの新入園児を募集しております。

♪願書配布 10月10日(火)より

♪面接日 11月13日(月) 9:00～

♪募集対象 満3歳児～5歳児

♪入園願書は当園にて配布しております。また、園内見学も随時受付けています。バス送迎あります。



みこころ幼稚園

お問い合わせ 88-2776(*8-2776)

mail:mikokoro-n@warp01.hotcn.ne.jp