

HYGEIA

H23.8月 第4号

今月のテーマ： 運動療法

運動療法とは？

運動をするためには、エネルギー（筋肉を働かせるための燃料）が必要です。このエネルギーとして、血液中のブドウ糖（血糖）が必要となるのです。したがって運動すると、血液中のブドウ糖が筋肉の細胞内に取り込まれて、血糖が下がります。また運動を継続するとインスリンの効きが良くなり、血糖が改善します。糖尿病の運動療法の基本的なことはここにあります。

運動を始める前に

運動はただたくさんすれば良いというものではありません。適切な強度の運動を継続して行うことが大切です。また、いくら運動療法が血糖コントロールに効果的であっても、全ての方が実施できるわけではありません。

以下の症状がある方は、運動することがよくないことがあるので主治医に相談しましょう。

心肺機能に障害がある場合
腰、膝、足首など関節に障害のある場合
血糖値が極端に高い(空腹時血糖250mg/dl以上)
あるいは低い場合(空腹時血糖70mg/dl未満)
網膜症による眼底出血がある場合
腎不全の状態にある場合

おすすめの運動

全身を使う有酸素運動(歩行、ジョギング、水泳、サイクリングなど)

糖尿病の運動療法の主な目的は、低下しているインスリンの効き目を良くすることにあります。運動によりインスリンの働きが良くなる部位は、運動した部分の筋肉に限られます。したがって、できるだけ多くの部位を動かすような全身運動がお勧めです。しかも、ブドウ糖を燃料としてエネルギーに変え、同時に脂肪まで燃やそうとしたら、十分酸素が必要です。酸素をあまり吸い込まない短距離走や瞬発的な動きではなく、ジョギングや歩行、水泳などの有酸素運動が良いでしょう。

運動量の目安

1日の活動量として日常生活全体で約1万歩、ほぼ160～300Kcal程度が適当です！

運動の消費エネルギー量 および(1単位)80Kcalの運動時間

歩行(70m/分) : 約20分
自転車(平地) : 約15分
軽いジョギング : 約10分
テニス : 約10分
水泳(平泳ぎ) : 約7分 (水中歩行) : 約10分



運動による低血糖を避けるために

糖尿病の方の飲み薬や、インスリンを使っている人は、低血糖をおこす可能性があるため、下記の対処をしてください。

- ・食後1～2時間の間に運動をした方が、血糖が上昇している時ですので、より効果的で安全です。
- ・自己血糖測定を行っている方は、さまざまな運動に対する、自分の血糖値の反応を知っておいて下さい。
- ・激しい運動や、1時間以上の運動時には、運動の最中(30～1時間毎)か運動後に、補食の必要がある場合があります。
- ・激しい運動や、長時間の運動のあとは、運動後24時間まで、血糖が低くなる可能性がありますので、注意してください。(夜間の低血糖を起こす事もあります)

補食の上手な摂り方 ～ 栄養士のワポイントアドバイス ～

補食を摂るのは、低血糖を起こした時、低血糖を予防する時、の2つの場合があります。

低血糖を起こした時の補食

砂糖またはブドウ糖20g、それらを含むジュースなどを摂る。量の目安は1単位(80Kcal)。ジュース類は約160ml。オロナミンC なら1本。ダイエット飲料では効果はありません。αグルコシダーゼ阻害薬(グルコバイ、ベイスン、セイブルなど)服用の場合は、砂糖ではなくブドウ糖を摂る。

低血糖を予防する時の補食

いつもより仕事量が多い時、強い運動を長時間する時、運動中に低血糖が予測される時に、低血糖を予防するために摂ります。

ゆっくりと吸収される糖質やタンパク質を含むもので、量の目安は1単位(80Kcal)：

- ・バターロール半分(25g) ・ビスケット2枚(20g) ・おにぎり半分(50g) ・牛乳120ml
- ・ベビーチーズ1個(20g) など
- 持ち運びに便利なお菓子： ・森永マリービスケット1袋(3枚) ・プレミアムクラッカー1袋(7枚)
- ・ビスコ4個 など

低血糖だからといって、必要以上にお菓子を食べるのはやめましょう。



今月のワポイント！ ～ 夏場のインスリン管理について ～

基本インスリン製剤は30℃以下の常温で保管して下さい。(直射日光厳禁！)

高温保管になるとインスリン内に塊(かたまり)ができたり、懸濁製剤の場合は、均等に白く混ざらなかつたりする場合があります。異常がある場合は使用せずに、新しいインスリンを使用してください。

室温が30℃を超える場合は、夏場のみ使用中のインスリンも冷蔵庫で保管して下さい。この場合、使用前に常温に戻して使わないと、刺す時に痛みが出ることがあるので注意してください。

まだまだ暑いので、こまめな水分補給をして、熱中症に気をつけましょう。

来月のテーマは糖尿病性神経障害についてです！