



糖尿病ワンポイントアドバイス No.16

糖尿病の運動療法について

糖尿病治療の柱のひとつが「運動療法」です。適度な運動には、血糖値を下げるだけでなく、インスリンの効き目を高める効果（日本糖尿病学会のガイドラインより）もありますので、糖尿病の方、あるいは血糖値が気になって来た方は、ぜひ取り組んでみてください。

■おすすめの有酸素運動

ウォーキングなどの有酸素運動を週3回以上、1回30分程度行うことから始めましょう。そこから時間を少しずつ伸ばし1時間程度となればなお良しです。くれぐれも息が乱れるほどの強い運動は避けましょう。ただ疲れれば良いというものではありません。

■軽い筋力トレーニング

筋力を保つための軽い筋トレも有効です。食後に行う軽い運動は、血糖値の急上昇を抑える効果があるため特に効果的です。椅子からゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと腰を下ろす、これを繰り返したり、椅子や手すりにつかまって背伸びをしたりする運動や、出来るだけ太ももを高く上げてのゆっくりとした足踏み運動など如何でしょうか。ただし、心疾患や腎障害などがある方は、医師の指示に従ってください。

■始めてみよう!と思われた方へ

無理なく、できることから始めることが継続のコツです。日常生活の中で少しずつ体を動かす習慣をつけましょう。また、現在は色んな情報が溢れており、その中には良いものも悪いものもあります。不安なら来院時に医師にご相談ください。

(理学療法士長 楠川 敏章)

「眠りと健康にどんな関係が？」

秋深くなり夜の時間が長く感じられる季節になりました。でも、「なんとなく疲れがとれない」「寝不足が続いている」——そんなことはありませんか？実は、睡眠の質やリズムは、私たちの健康に深く関わっています。

しっかり眠ることで体の修復や代謝が整い、血圧や血糖の安定、心の落ち着きにもつながります。まさに「眠りは体と心のメンテナンス時間」といえます。最近の研究では、睡眠不足や不規則な生活が、糖尿病や高血圧、肥満、脂質異常症などのリスクを高めることがわかってきました。眠りが足りないと、ホルモンや自律神経のバランスが崩れ、血糖値の管理がうまくいかなくなります。短い睡眠が続くと、血糖を下げるインスリンの働きが弱まり、血糖が上がりがやすくなることもあります。また、夜更かしや昼夜逆転の生活は食欲を増やし、体重増加につながることもあります。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、年齢や生活スタイルに合わせた睡眠の工夫がまとめられています。その中から、今日から始められることを3つご紹介します。たとえば、①ベッドや布団に入ってからスマートフォンやタブレットを使わない、②朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる、③休日でもできるだけ同じ時間に寝て、起きることで生活リズムを整える。

忙しい毎日だからこそ、まずは「眠り」の質をあげることから始めてみませんか。ぐっすり眠ることが、健康づくりの第一歩です。11月の世界糖尿病デーの掲示ではさらに情報を追加しご紹介しますのでぜひ、ご覧ください。

(糖尿病看護認定看護師 渡邊 美佳)

「11月14日は世界糖尿病デーです」当院では睡眠について院内での掲示を行う予定です

今月のみえツウちゃん

ふれあい祭り オリジナル作品コンテスト 入賞作品



三重病院
Instagram

こちらから
どうぞ

