

糖

尿

病

教

室

だより 3月号

諸事情により今年度の糖尿病教室の開催は中止とさせていただきます。
代わりに糖尿病教室だよりを発行します。

運動による効果

★糖代謝の改善として血糖値が下がる。

運動をすると血糖が下がりその効果は翌日まで持続します。

☆食後の血糖の上昇を抑える。

血糖値は食後1時間から1時間半くらいでピークに達しますので食後1時間くらいに運動を開始すると高くなる血糖を抑えられます。

★脂質代謝の改善として肥満が改善される。

運動時のエネルギー源として脂肪も使いますので運動を定期的に続けると体重を減らすことができます。

☆基礎体力の向上

筋力・筋持久力の向上により日常生活も楽になります。

運動の実際

1, 効果的な運動について

運動で最も有効なのは**有酸素運動**です。有酸素運動の状態を感覚的にいうと、たとえば多少息切れはするものの人と話しながら続けられる程度の運動です。ウォーキングも有酸素運動に当たります。

日常生活における歩数の目標は1日あたり男性は約**9200歩**、女性は約**8300歩**とされています。

目安として**10分間歩くと約1000歩**になります。

歩数計などを使用して1日1000歩増やすことを目標にしてみましょう。

2, 運動で大切なのは！！

①運動時間 ②運動強度（運動の強さ）

3, 運動時間について

・運動持続時間は糖質・脂質の効率のよい燃焼のために**20分以上持続が望ましい。**

（10分間程度の短時間の運動を何度か積み重ねて行ってもよい）

・運動は食後1～2時間が最適です。

・低血糖症状を予防するためにも空腹時は避ける方がよい。

4, 運動の強さについて

・運動強度の目安は自分が最大に行える強さを**100**とすると、**4.0～6.0**くらいで行います。

・**「ややきつい」「楽である」**程度の強度が適当です。



5, 実際の運動について

★歩き方にひと工夫…**インターバル速歩**…インターバル速歩とは、速いペースとゆっくりとしたペースの歩行を1セットとして繰り返すこと。週4回すると効果が出ると言われています。

ゆっくり歩き3分間+速い歩き3分間×5セット=30分間

☆**脳に刺激を与えながら歩く方法**…歩きながら計算をする。3歩歩くごとに100から3を引いて声に出す。

歩きながら別の動作を行う。歩く動作を複雑化することで脳を効果的に鍛えることができます

- 安静を保ちましょう
- お粥やうどんなど炭水化物と水分がとれる消化のよいものとりましょう
- 体調が悪い時の薬の飲み方について主治医と相談しておきましょう
- 嘔吐や下痢が続いたり、高熱が下がらなかったり、食事がまったくとれない場合には、あらかじめ病院に連絡したうえで、早めに受診しましょう

糖尿病の食事療法とは

食事療法は糖尿病の治療の三本柱、1.食事療法 2.運動療法 3.薬物療法 の一つです。
この中で食事と運動は基本治療になります。

食事療法のポイント

1. 3食きちんと食べる
 2. 腹八分目
 3. バランスよく食べる
- 体に合った量を食べましょう。



食品交換表の使い方

糖尿病の食事療法が簡単に実践できるように作られています。

適正なエネルギー量で、しかも栄養のバランスのとれた食事の献立が手軽にできるように工夫されています。

食品交換表の分類

主に 炭水化物 を含む食品	表1	穀物、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く)
	表2	くだもの
主に たんぱく質 を含む食品	表3	魚介、肉、卵、チーズ、大豆、大豆製品
	表4	牛乳、乳製品(チーズを除く)
主に 脂質 を含む食品	表5	油脂、多脂性食品
主に ビタミン・ミネラル を含む食品	表6	野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)、海藻、きのこ、こんにゃく

この中で特に血糖値を上げやすいのは表1、表2、表5の仲間です。注意しましょう。

表6は食後血糖値を上げにくくしてくれます。その他に表3、表4も上げにくくしてくれます。

食品交換表を使ってバランスよく食べるには

1. 同じ仲間の食べ物を覚える
2. 一単位80kcalの量を覚える
3. 指示されたカロリーを単位に置き換える
4. 単位を1日の表に分類する

まずは毎食表1と表3と表6を食べて、一日一回は表2と表4を食べるようにしましょう。

