

地域医療連携室 NEWS

平成 26 年 3 月 発行 第 24 号
医療法人札幌清田病院 地域医療連携室

第 32 回地域健康セミナーを実施しました！ 「糖尿病のお薬と運動療法について」

平成 26 年 2 月 28 日（金）14：30～15：30 当院 2 階会議室にて
薬剤師の因幡邦彦と理学療法士の山田文之を講師として、地域健康セミナーを開催しました。
風の強い中 25 名の方にご参加頂き、ありがとうございました。
ちよっぴりですが講演のダイジェストをお伝えします★



最初に糖尿病とは？ 代表的な症状や合併症、発症原因などについてお話し、病態に合わせた経口血糖降下薬について具体的な薬の名称を挙げ、それぞれの効果や注意点をお話ししました。

薬物療法に共通する問題点として、**低血糖**があります。**低血糖が起こりやすい状況**として、食事量の不足や食事の摂取時刻の遅れ、急激な運動量の増加、下痢やおう吐などの栄養状態の低下、肝臓や腎臓の急激な機能低下、

インスリンや経口血糖降下薬の過剰投与、アルコールの大量飲用などがあります。

低血糖の対処法として、ブドウ糖以外に清涼飲料水の摂取があります（セミナーではブドウ糖が多く含まれる清涼飲料水を商品名でご紹介）。飲んでいるお薬（ α -グルコシダーゼ阻害薬）によっては、血糖が速やかに上昇しないので、必ずブドウ糖を摂取しなければなりません。



発熱、下痢、おう吐や食欲不振のために食事が出来ず、一時的に血糖コントロールが不安定になってしまう**シックデイの対処法**として、脱水症状にならないように水分補給をすること、薬剤の調整等は必ず主治医と相談のうえ行うこと、血糖自己測定をしている場合には、3～4時間に 1 回は測定するようにしましょう。

（薬剤師 因幡邦彦）



運動には血糖値を下げる、トレーニングによる基礎代謝の向上などの効果があります。

運動の進め方は、食後1～2時間が理想的で食前や早朝、深夜など食後かなり時間が経過した状態は避けて下さい。運動の時間は60分を限度とした1回15～30分程度、頻度は週に3～5日を目安として、「うっすらと汗をかく程度」「隣の人とおしゃべりをしながら続けられる程度」の運動を心がけましょう。

酸素を体内に取り込み、血糖や脂肪を効率よく燃焼させるウォーキングや、パークゴルフ、水泳などの有酸素運動や軽い負荷の筋力トレーニングがお勧めです。

冬場や今日のような天気の悪い日は・・・懐かしい**ラジオ体操**がオススメ！ 13種類の動きで全身の筋肉を動かすラジオ体操の消費カロリーは普通歩行やゴルフよりも高いのです。

運動する際の注意点は、無理をしないこと、血糖コントロールが悪い、血圧が高い等体調が悪い時は休みましょう。

動悸、息切れ、眩暈が出てきた、冷や汗が出てきた、強い空腹感やふるえ、ひざや腰に強い痛みが出てきた時は運動を中止しましょう。インスリンやお薬の投与を受けている時は、食前に運動をしない(医師と相談)。水分、糖分補給の準備をしましょう。

運動の前後には準備・整理体操をしましょう・・・ということで、セミナー参加の皆さんと椅子に座ったままでも出来る運動を行いました。

(理学療法士 山田文之)



～年間スケジュールが完成しました！！～

ご要望が多かった、地域健康セミナーの年間スケジュールを作成しました。札幌清田病院ホームページでのお知らせ、院内で配布しております。ご希望の方はお声かけください。

日程、テーマは講師の都合により一部変更することがございます。事前にホームページ、病院内掲示やお電話等でご確認の上、お越し下さい。

準備運動の実演、結構効きました！仕事の合間にやってみようと思います！



平成26年3月発行 第24号

〒004-0831 札幌市清田区真栄1条1丁目1-1 地域医療連携室

電話 011-883-6111 (代表) 011-883-6114 (直通)

発行責任者：医療法人札幌清田病院 地域医療連携室室長 井原康二 (副院長)