

地域医療連携室 NEWS

平成 28 年 3 月発行 第 51 号

社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室

第 52 回地域健康セミナーを実施しました！

「糖尿病と運動療法について」

平成 27 年 11 月 30 日（月） 当院 2 階会議室にて循環器内科医師の野澤えり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実施しました。ほんの少しですが講演のダイジェストをお伝えします★

糖尿病の仕組み、治療目的、診断基準、治療についてお話ししました。

ご存知とは思いますが、糖尿病という病気だけでなく、高血糖による脳梗塞、心筋梗塞、神経障害、腎症、網膜症などのおそろしい合併症があります。

軽いうちの方が治療効果は出やすく、進行するほど治療は難しくなります。血管合併症を防ぐには軽いうちからの治療が必要なため、早期治療がポイントとなります。

糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法、すなわち生活習慣の是正です。それで効果不十分な時は薬物療法を追加します。

飲酒は食事療法の自己管理を乱しやすく、原則として禁酒です。喫煙も危険因子なので、やめましょう。

低血糖の症状に注意し、決められたお薬を正しく飲みましょう。



循環器内科 野澤えり



運動の効果は、①血糖値を速やかに下げる、②トレーニング効果による基礎代謝の向上があります。

- ①有酸素運動（酸素を体内に取り込みながら、全身の筋肉を用いる運動）
- ②かるい負荷の筋力トレーニングを息止めしない程度の重さ（500g～1kg）で腰回りや足を中心に行うのが効果的です。

運動の強さは隣の人とおしゃべりしながら続けられる程度の運動が良いです。脈拍数の目安としては 60 歳以上であれば 100～120 回/分です。運動は 1 回、60 分を上限に 2～30 分位で頻度は週に 3～5 日を目安として下さい。

食後 1～2 時間に運動するのが理想的です。なるべく階段を使う、近所の買い物には車は使わない等、日常生活でなるべく歩くことを習慣化することが大事です。いづれにしても、運動開始にあたっては、まず主治医に相談をしましょう。

最後に、①美しい立ち姿勢、②腕は「振る」より「引き」を意識、③骨盤の前進を意識、④足の指でしっかり地面をキックが効果的なウォーキングのポイントです。

理学療法士 山田文之



平成 28 年 3 月発行 第 51 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：社会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）