

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.141

2023 FEBRUARY

特集

“THE 糖尿病2”

糖尿病について、理学療法士が
お教えします！

血糖値に対する運動の効果

運動を行うとエネルギーの基となる血中のブドウ糖が筋肉で消費され、インスリンの効果が高まり血糖値を下げよう働きます。また、筋肉が増えることで、インスリンの効果が高まり、血糖値は下がりやすくなります。

その他、脂質代謝の改善、血圧の低下、心肺機能の改善、生活習慣の予防、ストレスの解消など、様々な効果が期待できます。

糖尿病対策におすすめのトレーニング！

血糖値を下げるために有効な運動は有酸素運動といわれ、脂肪を効率よく燃焼することが出来ます。

有酸素運動にはウォーキング、ジョギング、水泳などがありますが、その中でも手軽にできるウォーキングがおすすめです。

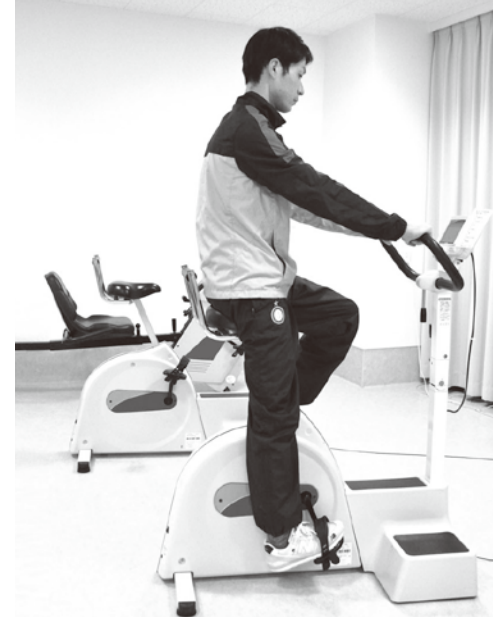
運動のポイント

運動の強度は「ややきつい」と感じる程度で、少なくとも週3日程度の頻度で、1回につき20～60分程度が望ましいです。

有酸素運動の他に筋力トレーニングも糖尿病には効果的です。筋力トレーニングに関しては、過去の広報誌「かくどけい」にて取り上げておりますので、そちらをご参照ください。お持ちでない方は、当協会ホームページにも掲載されておりますので、スマートフォンでQRコードを読み取ってアクセスして下さい。

●協会ホームページ

(<https://www.kumamoto-pt.org/kakudokei/>)



“THE 糖尿病2”

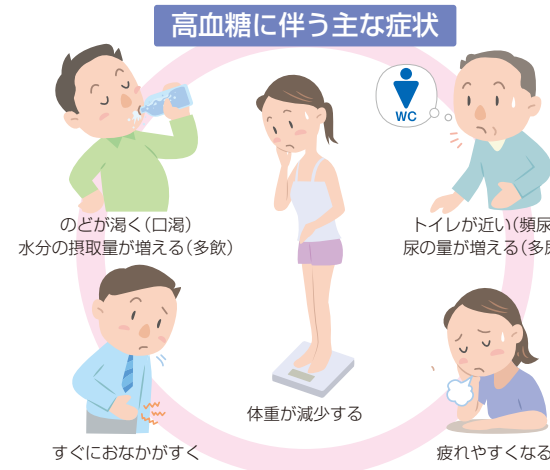
厚生労働省が行った【令和元年の国民健康・栄養調査】によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性19.7%、女性10.8%とされています。糖尿病は生活習慣との関わりも深い病気の一つです。ご一読いただき、運動を始めるきっかけになればと思います。

糖尿病って？

糖尿病とはインスリンを十分に分泌しない、もしくは正常に働かない(機能しない)事によりブドウ糖を細胞に取り込めず、血液中を流れる血糖が増え、血糖値が高くなる病気です。インスリンとは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲内におさめる働きを担っています。血糖値が高いまま何年間も放置されると血管が傷ついてしまい、糖尿病による慢性的な合併症に繋がります。

糖尿病の症状

症状がなく糖尿病になっている事に気づいていない方も多くいます。糖尿病は血糖値が高くなることで、のどが渇く、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすくなるというような**高血糖症状**が現れます。



糖尿病の種類

糖尿病の種類は2つあります。膵臓からインスリンがほとんど出なくなる事によって血糖値が高くなる**1型糖尿病**と、インスリンが出にくくなったり、効きにくくなる事で血糖値が高くなる**2型糖尿病**があります。2型糖尿病となる原因は、遺伝的な影響に加えて、食べ過ぎ、運動不足、肥満などの環境的な影響があると言われています。

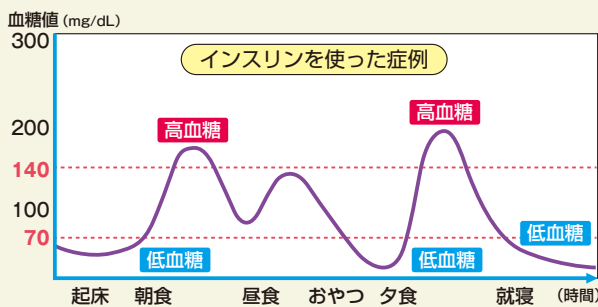
糖尿病を放置するとどうなるの？

高血糖が続くと、目や腎臓などの細かい血管が障害され、目がかすむなどの**糖尿病性網膜症**や、**糖尿病性腎症**が起こります。また、立ちくらみがあり、足がしびれるなどの**糖尿病性神経障害**は早期から発症し、足の壊疽(腐ること)の原因にもなり、最悪の場合は足の切断に繋がります。また、血液中にブドウ糖があふれると動脈硬化が引き起こされやすくなります。特に脳や心臓の血管が傷ついてしまうと、**脳卒中**や**心筋梗塞**の原因となります。そのため、合併症を予防したり、たとえ合併症が起きてても、悪化しないようにすることが大切です。

〈運動の際の注意点〉

●低血糖に気を付ける

インスリン等の治療薬を用いている方は低血糖に注意が必要です。運動をする際は低血糖の症状に注意し、ブドウ糖などの準備をしておきましょう。また、運動する時間帯にも注意しましょう。食前は低血糖症状が出やすいので、運動するのは食後1時間経過後の頃がおすすめです。



※低血糖症状とは：冷や汗、手指のふるえ、強い脱力感、眠気(生あくび)など

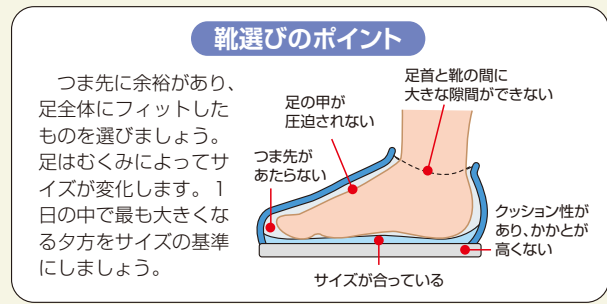
●運動の前後にウォームアップ、クールダウンを行う

運動前後に準備運動、整理運動を行い、怪我の予防に努めましょう。また、夏の炎天下や冬の寒冷時に無理に運動することは避けましょう。屋外で運動できない場合は、屋内で出来る運動を行うようにしましょう。運動中は、こまめに水分補給を行い、脱水にならないように気を付けましょう。



●適切な靴を履く

糖尿病の方は傷の治りが遅い傾向にあるため、小さな傷を放置しておくこと化膿や組織の壊死(細胞が死んだ状態)を引き起こす可能性があります。そのため、特に足の怪我に気を付けることが大切です。運動の時は、足に合った履きなれた靴を使いましょう。運動の前後で怪我や傷がないか、足を観察することも大切です。



●運動を禁止する、あるいは制限した方がよい状況

糖尿病のある方は、運動を始める前に主治医や担当の理学療法士に相談をしましょう。合併症をお持ちの方や、血糖コントロールが不十分の方は、運動を控えたほうが良い時期があります。



参考：糖尿病情報センターホームページ

放置するとこのような病気のリスクも…



合併症の主な症状



糖尿病チェックリスト

これらに複数当てはまる方は要注意です！

- ① 家族や血縁者に糖尿病の人がいる
- ② 運動をほとんどしていない
- ③ 肥満体型である
- ④ 脂っこい・甘いものが好き
- ⑤ ストレスをため込みやすい
- ⑥ すぐに疲れてしまう
- ⑦ 目がかすんで見えにくい

いかがでしたか？ 次のページではすぐに簡単にできる、糖尿病予防法をご紹介します！

理学療法 体験記

実際に理学療法を受けて
おられる県民の皆様の声
を掲載していきます。

80代男性（益城町在住）

昨年、私は糖尿病や高血圧症などの生活習慣病が原因で脳梗塞を発症しました。発症時、手足に強い麻痺はありませんでした。ふらつきが強かったため理学療法士さんに支えてもらいながらできれば歩くことが出来ませんでした。しかし、リハビリを行ってもらったことで、屋外でも安全に歩くことが出来るようになりました。

今ではデイサービスを利用しながら自宅で妻と一緒に生活することが出来ています。また、趣味であるグラウンドゴルフやカラオケに参加することで生きがいを感じています。

これからも服薬や食事管理を行いながら好きなことが続けられるようにしっかりと生活習慣には気を付けていきたいです。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

http://www.kumamoto-pt.org/

熊本県理学療法士協会 検索

ケータイからもアクセスできます!

編／集／後／記

今回は「糖尿病」について取り上げました。糖尿病は眼や腎臓、心臓や脳血管をはじめさまざまな疾患と関わるとも言われています。糖尿病の改善、予防のためには運動習慣や食生活改善が大事になってきます。コロナ禍では運動習慣の減少や食生活の乱れもあったと思います。糖尿病の改善・予防のためだけでなく、健やかな生活を送るためにも今一度、生活習慣を見直してみてもいいのではないでしょうか。

（広報宣伝部 田寄 誠観）



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草