



四季だより ~2015in春~



院長の金重です。8回目の春号では、糖尿病治療には欠かせない運動療法についてお話ししましょう。

—ウォーキングのすすめ—

糖尿病治療において運動療法の必要性は周知のことですが、必ずしも走ったり、ジムに行って筋トレをしなくとも、ウォーキングで十分効果が期待できます。

はじめは15分程度でよろしいですから、脇目をふらずに早めに歩きましょう。出来れば両腕をしっかり前後に振って、歩幅を少し広げてウォーキングしてみてください。今の季節であれば、運動後にうっすら汗をかいて、少し息が上がる程度のウォーキングが効果的です。

はじめの内は週3回くらいで、徐々に回数と運動時間を増やしましょう。

しかしあくまでも自分のペースで行って下さい。

それでは糖尿病患者さんにとってのウォーキングの効果を、以下の点について解説してみましょう。



1. 食後血糖の低下作用

我々が骨格筋を動かすに必要なエネルギーとしてブドウ糖が筋肉内に取り込まれます。筋肉内ではGLUT4というブドウ糖の運び屋により血液中のブドウ糖が筋肉内に取り込まれます。食事をすると30分くらいして小腸に炭水化物が流れ、 α -グルコシダーゼという酵素によりブドウ糖に消化されて血糖が上昇します。ですから食後30分後くらいからウォーキングをすると、ブドウ糖が筋肉内に取り込まれて、食後の血糖が上がり難くなります。さらに骨格筋におけるブドウ糖取り込みの増強作用は24時間続くと言われており、食後にこだわらなくとも運動の出来る時間帯を選んでウォーキングすれば、一定の効果が期待出来ます。運動習慣をいきなりつけることは容易ではないので、通勤や買い物のついでにウォーキングすることをお勧めします。

2. 狭心症・心筋梗塞の予防

『足は第2の心臓』と言われるほどに多くの血液が流れています。それゆえしっかりとウォーキングすると足の筋肉内の血液循環が良くなり、それがポンプ作用になって、心臓の血管の流れも良くなります。つまりパイプの中のつまりと同じように血管の中も詰まりづらくなります。食後血糖が下がればなおさら血液がサラサラして動脈硬化の予防になります。

3. 気分転換による脳の若返り

我々の体の中は自律神経によって支配されている、と言っても過言では有りません。ストレスにより交感神経が刺激された状態が続くと血液が粘張性をおびて末梢組織の低酸素状態を引き起こします。心臓のみならず脳細胞にも低酸素状態の悪影響が及びます。最近では認知症の予防のためにもウォーキングが効果的であることが報告されています。

春風に誘われて、楽しく歩きましょう。

【栄養科より】 宅万 弘美

—朝ご飯を食べよう！ ダイエットにも健脳のためにも！—

1. 朝食は「体内時計」をリセットする大切なスイッチ

1日は24時間ですが、体にそなわっている“体内時計”は25時間周期で代謝・栄養・心身の活動をコントロールしています。この誤差を修正し、生活リズムを整えるスイッチが「朝浴びる太陽の光」と「朝食」です。



起きる時間や寝る時間が不規則になると体内時計の働きが乱れ、肥満や体調不良を招く原因になると言われています。

2. 朝食は脳の機能を高める！

文部科学省の調査によると、朝食を毎日摂っている児童のほうがとらない児童より学習成績が良いという結果がでています。朝食を摂ると、脳の唯一のエネルギー源である糖質が供給され、脳が目覚めて集中力や作業能力、学習能力が高まると言われています。成績や記憶力アップの為に朝食は不可欠です。

3. 朝食を摂ると代謝がアップし、やせやすくなる！

朝食前後の体表温度をサーモグラフィーで比較すると、食べた後のほうが体温は高くなっています。エネルギー代謝がアップしている為、脂肪を燃焼しやすく、ためにくい、つまり痩せやすい体になれるというわけです。逆に朝食を摂らないと、体はエネルギーの節約反応が働き、脂肪をため込みやすくなってしまいます。

「健康をつくる朝ご飯のポイント」

起床後2時間以内に食べよう！太陽の光で周期がリセットされても、朝食を摂らなければ活性化されません。又朝食から夕食までを12時間以内に収まるようにするのもポイント。朝3：昼3：夕4の比率が理想です。サラダだけ・牛乳だけではなく、「蛋白質（肉・魚・卵など）と炭水化物（ご飯・パンなど）」の組み合わせ+野菜と果物（1個）でビタミンとミネラルを加えた朝食をしっかり摂って、元気に1日をスタートさせましょう！

【外来ナースより】 大木 富美子

—糖尿病の飲み薬を知ろう！—

糖尿病の飲み薬は、すい臓に効く薬とすい臓以外に効く薬があります。数多くの種類がありそれぞれ特徴を持っています。処方薬の名前、色や形、いつ（服用時間）、働き（作用）、効き目の長さ（作用時間）、飲む量（服用量）を知ることは良いコントロールにつながり、災害時などの薬を早く手に入れたい時にも役立ちます。



食事に関係なく1日1回で効果を発揮するものもありますし、1日3食規則的に食事することを前提に用法、用量が設定されているものもありますので、食事を抜いたりいつもの時間より大幅に遅れたりすると血糖値が下がり過ぎてしまうことがあります（低血糖）。低血糖の時、飲み忘れた時、体調を崩して食事が出来ない時などの対処法も知っておきましょう。薬によっては気づいた時に飲んで良い薬と注意が必要な薬があります。

同じ薬の錠剤でも1個中に含まれる有効成分の量が違うものがあります。病状によって必要とする服用量は変更される場合がありますが、自己判断の変更は危険ですので疑問があれば主治医に相談してください。

1. 薬の飲み合わせに注意しましょう

薬を2種類以上一緒に飲む場合、相性が悪いとお互いに影響を与え合って血糖値を下げる効果が強まったり弱まったりすることがあり、思わぬ副作用を生じることもありますので、他の診療所や病院、歯医者さんで薬が処方されるとき、処方箋で薬局から薬を購入するとき、市販の薬を購入するときは、飲んでいる薬を申し出るようにしましょう。

2. 糖尿病の治療は長いお付き合い

一般的に薬には一定期間飲めばやめていいものと、長い期間服用を続ける必要のあるものがあります。糖尿病の薬は血糖値が下がったからといって止めてしまうと再び上がってしまい、コントロールが悪化してしまいます。薬を飲む行為はバランスを考えた食事をとったり運動したりするよりもずっと簡単ですが、薬だけでは良好な血糖コントロールは得られません。

食事、運動療法をきちんとおさえた上で薬物療法を続けることが大切です。

