



11月14日は『世界糖尿病デー』として、世界でも有数な疾患啓発の日となっています。「糖尿病はコントロールできる病気であり、適切な治療を続けていけば合併症を予防できる」と呼びかけられています。今回は糖尿病と運動についてご紹介します。糖尿病についての知識を深め、予防や治療に取り組みましょう。



糖尿病の予防と治療には、

- ①血糖値が高くなるような**食べ過ぎや飲み過ぎを控える**こと
- ②血糖値が高くなりにくい体質に改善し、それを維持するため、**歩行、体操、筋肉トレーニングなどの運動を積極的に**行い、**常日頃、からだをよく動かす**ことが大切です。



日本生活習慣病予防協会HP参照



## 運動は血糖上昇を抑える～とにかく運動に取り組むことが重要～

運動には血中のブドウ糖を消費することで、**血糖値の上昇を抑える**効果があります。**運動はどんな種類のものであっても高血糖を改善**するため、「とにかく運動に取り組む」ことが重要だと言われています。(医師から運動制限の指示が出ている方は主治医に相談してください)

ウォーキングなどの有酸素運動により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり、血糖値は低下します。

歩く程度の中強度の運動を、**1回20～60分程度、週3回以上**、できれば毎日実施することが、**血糖コントロールを改善**するために推奨されています。(自分のペースで無理することのないように実施してください)運動は、実施可能な時間であればいつ行っても良いが、食後行くと食後高血糖が改善され、糖尿病合併症の予防にも効果的です。



## 短時間の運動が血糖コントロールを改善

**短時間の運動でも繰り返し行くと、食後の血糖上昇抑制など**血糖コントロールに有効です。一般的に、運動を行う場合は、食後30分～2時間から開始し、持続時間が長い方が血糖コントロールを改善できると考えられています。

糖尿病ネットワークより抜粋

## ◎ 『糖尿病透析予防指導』を行っています◎

当院では2016年3月より、透析予防診療チームによる「糖尿病透析予防指導」を実施しています。糖尿病性腎症による透析導入の時期を遅らせるため、専任の医師、看護師、管理栄養士で病期に応じた生活指導や食事指導を行っています。

対象は糖尿病内科（外来）に通院中で、糖尿病性腎症（第2期以上）の方。  
水曜日（午前中）に実施しています。

