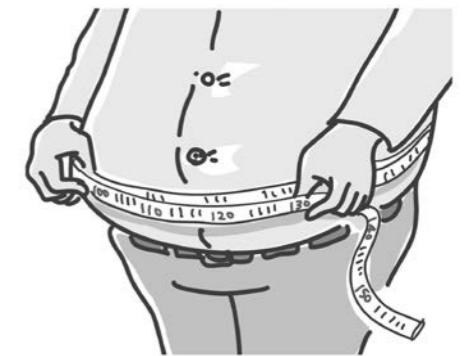


おっかない糖尿病
糖尿病の運動療法について

町立金山診療所
理学療法士 加藤良りょう

糖尿病は、尿に糖が混ざってしまっただけの病気ではありません。血糖値が高い状態が続くことにより、血管がポロポロになり、全身に影響を及ぼす病気です。細い血管の多い目や、血管の密集している腎臓ではより影響が出やすく、糖尿病網膜症、糖尿病腎症と言われることがあります。また、手足のしびれや痛み、感覚が鈍くなるなどの症状が出る糖尿病神経障害に加え、三大合併症と言われています。そのほか、脳の血管に影響すれば脳卒中、心臓であれば心筋梗塞、狭心症、口であれば歯周病と様々な



合併症があります。また、恐ろしいことに少々血糖値が高くても症状がすぐに出るわけではありません。症状が出たときには、すでに進行している可能性があります。糖尿病合併症による身体への影響は大きく、失明の第3位、透析導入の圧倒的な第1位となつていきます。このように糖尿病は全身を蝕みます。糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法が基本となっています。今回は治療の一つである運動療法についてご説明したいと思います。

【運動の種類】

筋トレなどの『レジスタンストレーニング』と歩行やランドゴルフなどの『有酸素運動』があります。糖尿病ではこの二つを組み合わせることが最大の効果を発揮します。

【運動の頻度】

週に3回以上行うのが推奨されています。1回のみ運動では、効果が3日で低下し、1週間で消失すると言われています。運動の継続が重要です。

【運動の強度】

『ややきつい』と思う強度が効果的です。

【運動の時間】

細切れでも週に通算150分以上行うと良いと言われています。例えば、30分の歩行を週5日、25分の歩行を午前午後1回ずつ週3回などです。

☆運動の効果☆

- ・肥満是正
 - ・高血糖の改善
 - ・インスリンの感受性改善
 - ・高血圧、脂質異常症の改善
 - ・心肺機能の向上
 - ・認知機能の低下を防ぐ
- 運動は継続が重要です。



— Forever in My Town! —

いつまでも
住み慣れた金山で

Part.14

— Enjoy My Life! —



㊤ルームランナー (2台)

「やくし苑」は農村
環境改善センター
の隣です!



㊦エアロバイク (2台)

【利用できる日時】

月曜日 午後1時30分～3時30分
火曜日 午前10時～12時

【利用方法】

①電話で予約
☎080-55876-9614
(担当:辻)

②利用当日は、新型コロナウイルス感染症予防のため、発熱がなければ体温測定し、マスク・飲料(水分補給用)・内履きを持参の上おいでください。
※1回1時間、5名以内の利用となります。

～熱中症に注意しましょう～

「新しい生活様式」における熱中症の予防

☎ 役場健康福祉課 健康係
☎ 52-2111 (内線265・267)
最上広域市町村圏事務組合消防本部
☎ 0233-22-7521

高齢者、子ども、障がい者は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

①暑さを避ける

感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保することが必要です。換気により室内の気温が上昇してしまうことがあるため、室内温度が28℃以下になるようエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。また、暑い日や昼前後の時間帯は無理をしないことも必要です。室内に温度計を置いて温度を確認しましょう。

②適宜マスクを外す

マスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合にはマスクを外すなどしましょう。



③こまめな水分補給

夏季の気温、湿度が高い中でのマスク着用は、喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇く前にこまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。

④日頃から健康管理

日頃の体温測定や健康チェックは、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じたときは無理せず静養するようにしましょう。

脳卒中が疑われたら一刻も早く「119番」または
山形県救急電話相談「#8000・#8500」へ

脳卒中の症状としては...

- 片方の手足、顔半分の麻痺、しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 力はあるのに立てない、歩けない、ふらふらする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- 経験したことのない激しい頭痛がする

山形県救急電話相談「#8000・#8500」

●相談日: 毎日 ●相談時間: 19時～翌朝8時
専門的な知識と経験を有する看護師が様々なアドバイスをしてくれる救急電話相談です。

- ・15歳未満の方→#8000(小児救急電話相談)
- ・15歳以上の方→#8500(大人の救急電話相談)

※詳細については山形県のホームページに掲載されています。