

『糖尿病のしめじとえのき知ってますか？』

みなさんこんにちは。今回は「糖尿病」についてお話をさせていただきます。

みなさんは日本の糖尿病患者、もしくはその予備軍を含めた数（平成28年時点）は何人ぐらいだと思いますか？

- ①約20万人
- ②約2百万人
- ③約2千万人

答えは③約2000万人です。およそ成人の約4人に1人の割合と言われています。

■糖尿病とは？

インスリンの分泌が悪かったり、効きが悪くなったりして血糖値が高いまま（高血糖）になってしまう病気のことです。

■日本人は糖尿病になりやすい？

日本人のインスリン分泌能力は欧米人の約半分であり、遺伝的にインスリン分泌能力の低下があると言われていました。肥満や運動不足、食べ過ぎやストレスなどはインスリンの効きを悪くします。元々インスリンの分泌が低い日本人は欧米人より少し太ってインスリンの効きが悪くなっただけで、糖尿病になりやすいと言われて

■高血糖状態が続くと・・・  
「喉が渇く」「水をよく飲む」「尿の回数が増える」「体重が減る」「疲れやすくなる」「体重が減る」状態が持続すると、さらに放置してしまうと、知らない内に命に関わるような様々な合併症が生じ、とても危険です。

**糖尿病の合併症「しめじ」と「えのき」**

 <p><b>し</b> 神経症状 手足のしびれ等</p> <p><b>め</b> 目の症状 網膜症→失明等</p> <p><b>じ</b> 腎臓の症状 腎症→透析</p>	 <p><b>え</b> 壊疽（えそ） 足が腐る</p> <p><b>の</b> 脳卒中</p> <p><b>き</b> 虚血性心疾患 狭心症・心筋梗塞</p>
--	---

■どうしたら糖尿病は良くなるの？  
薬や食事療法、運動との併用が大切ですが、一番簡単で誰でもすぐに取り組めるのは「運動」ではないでしょうか。

■どうして運動が必要なの？

運動を行なうことによって得られるメリットは「血糖値を下げる」「体重が減る」「体力や筋肉がつく」「血液の循環がよくなる」などなど沢山ありますが、糖尿病患者さんが運動により得られる最大のメリットは「インスリン（血糖を下げるホルモン）が効きやすい体になる」ということです。糖尿病患者さんでは、運動を続けることによってインスリンが効きやすくなり、その結果、血糖値が下がり、糖尿病の改善につながっていきます。

■どんな運動をすればいいの？

運動としては、酸素を十分に取り入れて、体全体の筋肉を使う有酸素運動が効果的だと言われていています。たとえば、ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳、ラジカステータなど。運動は1回に15分、30分ほど行なってください。できれば毎日…ですが少なくとも週3回行なうと良いと言われてい

ます。ウォーキングは歩数にすると一日1万歩が目安とされています。無理なく、楽しく出来る運動を生活に取り入れて習慣にすることが大切です。



糖尿病には運動が効果的であるというお話をさせていただきました。もちろん運動と同時にバランスの良い食事や正しく薬を服用することなども大切です。運動は糖尿病の予防・改善だけでなく、肥満や生活習慣病、がんや加齢に伴う身体機能の低下、認知症などのリスクを下げるとも言われています。病気になるにくい体をつくるためにも、生活のなかに少しでも運動を取り入れていただけると幸いです。運動を行なうに当たって、何かわからないことなどがあれば理学療法士として相談に乗ったり、お手伝いさせていただきます。お気軽にご相談ください。

（文責 富樫紗希）

