

糖尿病通信



リハビリテーション室
理学療法士 藤原久美子

★ 世界糖尿病デー / 合併症と運動療法 ★

今月号は『世界糖尿病デー』についてと『合併症と運動療法』をテーマにしてお話します。**11月14日**は「世界糖尿病デー」です。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、2006年に国連で正式に承認された日で、世界中で糖尿病啓発キャンペーンが繰り広げられます。また、合併症を悪化させないためにも適切な方法で運動を行うことは**QOL (生活の質)**を保つためにも重要です。



world diabetes day
14 November

世界糖尿病デーのイベントに行ってみよう!

世界糖尿病デーのイベントに行ってみたいんですが
日本でもやってるんですか?

もちろん! この日は全国各地で世界糖尿病デーの趣旨に賛同した企業や観光地、病院などがブルーにライトアップされていたり、糖尿病を知ってもらうための公開講座やイベントを開催していますよ!

この近所でもやってるんですか?

関西では大阪城や和歌山城等がライトアップされたり、京都ではweb上で一般市民向けの公開講座も予定されていますよ。勿論、兵庫県でも姫路城や明石大橋、**当院でも11月10~20日までライトアップ**される予定です!

そんなにたくさんの場所でイベントしてたなんて、知らなかったなあ。でも、当日どこにいるか・・・予定がまだ決まってないんだよね。

それなら! 世界糖尿病デーの公式ホームページ『<https://www.wddi.jp>』を確認してみてもどうでしょうか? 全国各地のイベントの情報が載っていたり、糖尿病に関する動画や情報も載っているので、とっても勉強になりますよ! 糖尿病の事を知って、しっかり予防をしたり、糖尿病の方への偏見が無くなれば嬉しいです。

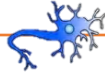
◆ 世界で5秒に一人の命を奪う糖尿病

・糖尿病は今や世界の成人のおよそ10人に1人(10.5%)、5億3700万人が抱える病です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間に670万人以上(AIDSによる死者数に並ぶ人数)が糖尿病が引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

合併症と運動療法

運動療法は、血糖コントロールのみでなく、合併症のリスクファクターである肥満、内臓脂肪の蓄積、脂質異常症、高血圧症、慢性炎症を改善し、またQOLやうつ状態の改善、さらには認知機能の障害の改善効果まで示されています。

神経障害になったら



末梢神経障害；足が痺れたり感覚がなくなったり、筋力が低下してこげやすくなる！

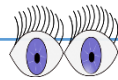
→ お風呂上りに足首持つぐるぐるストレッチ 踵挙げ運動 傷チェック

自律神経障害；血圧や心拍数の調整に影響

→ 立ちくらみには急な姿勢の変更を避ける **頭の高さに注意！**

運動負荷はいきなり上げずに、段階的に運動負荷を上げて

網膜症になったら



運動による**血圧上昇**や**急激な血糖低下**は**眼底出血**を引き起こす要因となることも！！

→ **×** 息こらえや**高負荷運動**は**禁忌** **○** 筋トレは**低負荷高頻度**

腎症になったら



腎臓病を合併すると筋力が低下しやすくなる！

→ 食欲低下などから生体維持に必要なエネルギーが不足した時、タンパク質（アミノ酸）からエネルギーを得るために主に骨格筋が分解されたり、腎機能が低下することで体内に蓄積される『尿毒素』と言われる毒性物質が筋肉内の代謝変化を引き起こし、**筋肉量や筋力の低下、体力の低下**を引き起こします。

→ **運動負荷**
「**楽である～ややきつい**」
と**感じる程度**

有酸素運動
自転車運動や**散歩**
寝転んで脚を挙げ下げ、
足踏み運動も**Good!**

レジスタンストレーニング
10～20回できる強度
2～3セットを2日に1回
息は止めずに!

3 Minutes Exercise ～3分間でキラリボディになろう～



今回は動脈硬化や高血圧を改善させる効果が期待される『**タオルグリップ運動***』です。高血圧は、糖尿病の方にとって様々な合併症に影響します。有酸素運動と一緒にやることで、適切な数値に保てる様にしましょう☆

★タオルグリップ運動★

- ① 手持ちのフェイスタオルをくるくる巻いて筒状にする
- ② 巻いたタオルを左右どちらかの手で握るだけ！ **握る力は最大握力の30%**
- ③ タオルを握ったまま**2分間**、手を放して**1分間休憩** **3回繰り返す**

Check Point!
実施中も
息は止めずに
呼吸する

Check Point!
毎日ではなく、
週に3回
1日おきに実施

Check Point!
週3回を4週間継続
すると血圧が下がった
という報告も!

