

運動療法の「なぜ」がわかる ～継続的に運動することが筋肉の量と質を 改善し、血糖の上昇を抑える～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジセンター
准教授

2型糖尿病は、血中のブドウ糖を筋肉に取り込み、血糖を調整するインスリンが十分に働かないことが原因の1つです。オフィスワークの方など運動不足の状態が続くと、筋肉量が低下するとともにインスリンの効き目（筋肉の質）が悪くなります。実際、安静にしたままの人と定期的に運動した人を比べると、運動した人の方が血糖値が低くなることが分かっています。つまり継続的に運動することが、筋肉の量と質を改善させ、血糖コントロールを良好に保つ秘訣の1つと言えるでしょう。



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

管理栄養士 市野真理子
デザイナーフーズ株式会社



菜の花の生ハムサラダ



材料（2 人前）

- ◆ 菜の花...100g（1 束）
- ◆ 新玉葱...25g（1/6 個弱）
- ◆ 生ハム...25g（1 切れ）
- ◆ 粒マスタード...2.5g（小さじ 1/2）
- ◆ オリーブ油...7g（大さじ 1/2）
- ◆ 薄口醤油...2.5g（小さじ 1/2）

（1人分）カロリー：86kcal 炭水化物：4.0g 塩分：0.6g

- ① 菜の花は茹でて、3 cm幅に切ります。
- ② 新玉葱は薄切りにして、水にさらします。
- ③ 生ハムは一口大に切ります。
- ④ ボールに①～③と粒マスタード、オリーブ油、薄口醤油を加え、和えます。

糖尿病による下痢や便秘？

監修：横手幸太郎
千葉大学大学院医学研究院
細胞治療内科学講座 教授

慢性的な高血糖状態が続くと、自律神経障害が起こり、下痢と便秘に悩まされることがあります。これは高血糖が原因で消化活動に関係する自律神経が障害されるために起こる症状です。ひどい場合には何回も下痢と便秘を繰り返すこともあります。このように高血糖状態を放っておくと日常生活に大きな影響を与えてしまうこともありますので、血糖を良好にコントロールすることが重要です。主治医の先生と相談しながら、ご自身にあった食事、運動療法を実践し、また、おくすりをもっている場合には、服薬回数、用量、時間を守って服用するようにしましょう。



■□■ 2月10日はフットケアの日です！ ■□■

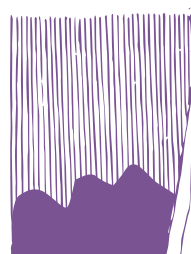
あなたの足は体重を支え、立ち、歩くなど、日常で当たり前に行っている行動を支えています。

日常生活で足に気を使うことはあまり多くありませんが、糖尿病の方は、神経障害・血流障害・易感染性により少しのことでも足を傷めやすいため、足の手入れと異常の早期発見・早期対処が大切です。

この季節カイロやこたつ・電気アンカの使用中に低温やけどをおこし、潰瘍や壊疽になることもあります。

フットケアの初めの一步は自分の足をよく見て触ること。

傷はないか？皮膚の硬さは？ガサガサしてないか？水虫は？足や爪の格好は？皮膚の色は？冷たさは？など、よく観察してみてください。



… すぎのこ通信 …

2月号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。

 QLife 『院内通信 by QLife』運営者 株式会社 QLife 東京都港区赤坂 1-11-44 赤坂インターシティ 10F 03-6685-2515