



◎ 運動療法について ◎

糖尿病教室内容



日本赤十字秋田看護大学

講師 重川 敬三先生

☐、糖尿病に関連する
身体活動の効果

◆ ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進
され血糖が低下

◆ インスリン抵抗性が改善

◆ 減量の効果

◆ 筋萎縮の改善、骨粗鬆症の予防

◆ 心肺機能の向上

◆ 運動能力の向上

☐、体を動かせば
血糖値は必ず下がる。

☐、一日8000歩前後、またはそれ以上動いているという方で血糖値が不良の場合、考えられるのは「※ほぼ、食事が整っていない場合が多い」。

☐、これから日常での「動き」を増やし、生活での活動量を高めようと思っている場合。

☐、動くことなら何でもよい。

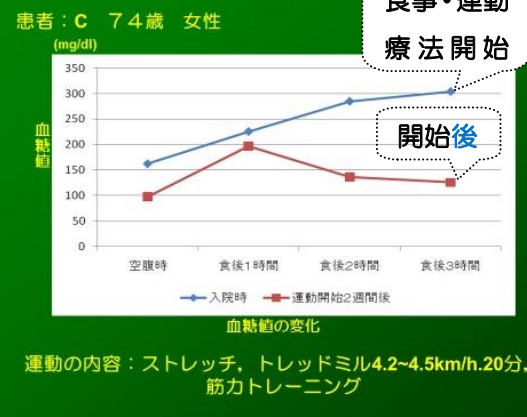
☐、現在の自分の体力を振り返り、「これくらいの動きなら出来る」というものから始める。(自分の5年前、10年前の体力とは違う。)

☐、物足りない位の「動き方」で。

☐、心身ともに息切れしない程度の動きが丁度よい(息切れは運動

が嫌になる最大原因)。

食事・運動療法開始



【対照的に「時間がない」と言いながらも、食事だけはしっかり摂っている】

☐、「疲れている」などと言わないうで、軽い動きを10分前後行うと疲労も回復。

☐、動きのある生活を習慣化することが、何より大切。

☐、水分の補給や補食による低血糖の予防を忘れずに！

☐、動きのある生活を習慣化することが、何より大切。

こんにちは
重川です。無理なく楽しく運動
しましょう♪





★今後聞いてみたい内容

- 食事、レシピなど
- すべての人の食生活には何がいいのか
- 食生活のどんなことに気がつけたらいいのか
- 低血糖の時の対応
- 食事以外でどんなことに気がつけたらいいのか知りたいです。

アンケート回収数 17 枚

★本日のお話はいかがでしたか

よくわかった	17名	100%
--------	-----	------

★今後もこの教室に参加したいですか

参加してみたい	17名	100%
---------	-----	------

★今後聞いてみたい内容はありますか

ある	5名	29%
ない	4名	24%
記入なし	8名	47%

アンケート集計結果

お知らせ

第6回糖尿病教室の開催
日時：平成30年9月1日(土)
午後2時〜3時

内容：私の糖尿病体験・
思いを語る会
(どなたでも大歓迎!!)

★ご参加お待ちしております。

★その他ご意見など

- 色々なことを“なるほど!”と思う内容でした。自分に合った運動を考えていきたいと思いました。
- 座りながらできる運動があれば次回ご教授いただきたいです。
- メタボの人のセミナー、糖尿病一歩前の人メニュー、クッキングセミナー。
- 楽しかった。



熱中症に気を付けよう

熱中症は「暑熱、高温環境における体温調節障害によって起こる状態・症状の総称」

発生しやすい状況

- ・炎天下（日陰や屋内も同じ）
- ・肉体運動やスポーツ
- ・高齢者や基礎疾患がある
- ・サウナを含む入浴

高齢では熱に対する感受性や体温調節機能が低下し重症例が多い。

重症度と対処法

熱中症は急速に症状が進行し重症化する。軽症段階で早めに対応処置をすることが重要。

- ・1度熱けいれん・熱失神…めまい、立ちくらみ、生あくび、大量発汗、筋肉痛やこむら返り
- ・ごく軽度の場合は応急処置で回復することもあるが慎重な見守りが必要。

・2度(熱疲労)：頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感・集中力や判断力の低下、意識が清明でない状態
医療機関受診、場合によっては救急搬送も必要。

- ・3度熱射病：中枢神経症状・肝腎機能障害・血液凝固異常が起こり、生命維持が脅かされる
- 直ちに緊急搬送・集中治療などの対処を要する。

応急処置

※すぐに風通しの良い日陰や空調効果のある室内など涼しい場所へ

移動

※衣服を緩め、体に水をかけ、濡れタオルを当てあおぐ、首を冷たいタオルで冷やす**冷却**

※冷水、スポーツドリンクや塩あめなどにより水分、塩分を**補給**

※水分摂取ができない場合や意識障害が疑われる場合は、直ちに**救急搬送**

一日の必要水分量

年齢、性別、活動量などにより個人差あり。低活動量の成人男性で約2500ml【飲み物から1200ml(500mlペットボトル2本半)＋食べ物から1000ml＋体内産生水で3000ml】

※飲み物、食べ物をしっかり摂ることが重要。水分補給は「喉が渴いたな」と思う前に行うのが理想的。コップ一杯程度の飲み物を、1日8回位小まめに摂る。子供の場合は本人の好きな時間に、高齢者は、あらか

じめ時間を決める。

×アルコール飲料は利尿作用があり脱水が起こりやすい

△炭酸飲料、スポーツドリンクは糖分の過剰摂取に注意

※塩分を含まない真水を単独で大量に摂取すると水中毒（希釈性ナトリウム血症：けいれんや意識障害）を起こす。食事をとらずに真水を大量に飲むようなことは避ける。

※高血糖のある方は脱水になりやすく、暑い夏では特に熱中症にかかりやすい。

※SGLT2阻害薬を服用されている方はさらに注意が必要。

※その他、降圧剤、利尿剤、自律神経調節薬、ステロイドなどのホルモン製剤、抗腫瘍薬など個々に注意が必要。

※主治医に「夏場の過ごし方」について早めに相談して備える。

熱中症に限らず、種々の弊害を含む日常の出来事から身を守るためにもまずはご自身の体の状態(血糖管理、合併症の程度や治療)をよく知ることが最も重要。

これから暑さは増す一方、しっかりとした熱中症対策でこの夏を乗り切りましょう。 - さかえの月書 -

夜間も注意

油断大敵！ 室内熱中症

- ！ こまめに水分補給
- ！ 部屋の温度を測る
- ！ エアコンを上手に活用

【編集後記】

♥運動療法は、食事療法や薬物療法と並んで、糖尿病治療の有力な手段と言われています。今回は、日本赤十字秋田看護大学の重川敬三先生を講師としてお迎えし、運動療法について実技を交えてのご講演をいただきました。現在の自分の体力を振り返り「これくらいの動きならできる」自分にとって心地よいと感じる程度の運動を継続して頂きたいと思えます。

食事と運動は車の両輪の関係にあります。どちらか一方に偏っては上手く前に進むことは出来ません。運動を続けていても、血糖値が不良の場合は食事が整っていない可能性があります。その際は自身の食事の内容を見直す機会に繋げて頂き、また当院スタッフにもお気軽にご相談いただければと思います。

最後になりましたが、お忙しい中ご講演を頂いた重川先生には、厚く感謝申し上げます。