



食欲の秋、読書の秋、そしてスポーツの秋です！！

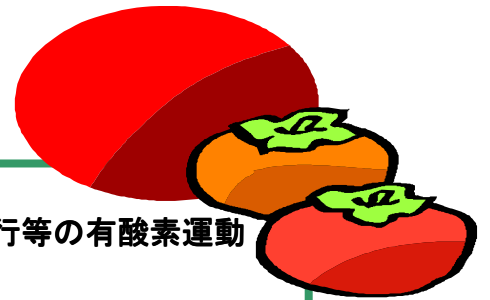


5回シリーズ 糖尿病の予防・改善に必要な生活習慣について 第4回『糖尿病予防・改善のための運動習慣』 (文責：佐藤)

健康便り9号に続いて今号では、糖尿病予防・改善のための運動習慣について取り上げます。

食事療法と並んで糖尿病治療の基本となるのが運動療法です。運動療法は、インスリン抵抗性の改善、内臓脂肪の減少などに関連し動脈硬化の危険因子である高血圧や、脂質異常症(高脂血症)などを改善する効果もあります。

その他、骨密度・筋肉量の増加、心肺機能の改善、精神状態の安定、さらに認知機能低下予防にも役立ち、日常生活活動性の維持、生活の質の向上等に有用といえます。



運動種目: 歩行、ウォーキング(速歩)、自転車、水中歩行等の有酸素運動

運動時間: 1回なるべく10分以上とし、1日に30分以上

運動頻度: できれば週3回以上

※事前にかかりつけ医に運動の可否を相談してください。

※ご自身の体調に合わせて、無理のないように行ってください。

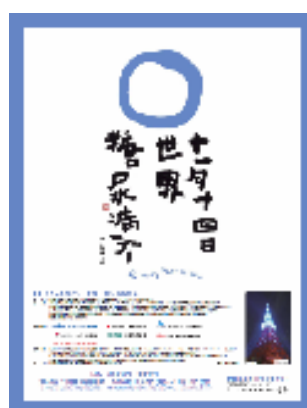
※怪我の予防のために準備運動、整理運動としてストレッチングをしましょう。

また、「運動で消費できるカロリーの目安」、「食べ物のカロリーを運動で消費する目安」を下図に示してありますので、参考にさせていただきます。

運動で消費できるカロリーの目安 (日本糖尿病学会編 糖尿病専門医研修ガイドブックより抜粋)		
非常に軽い	30分続けて 80kcal	散歩、洗濯、掃除、一般事務、軽い体操、乗バス立位) など
軽い	20分続けて 80kcal	歩行 (70m/分)、入浴、階段を下りる、自転車、ラジオ体操、平地の自転車、ゴルフなど
中等度	10分続けて 80kcal	ジョギング、階段 (上る)、自転車 (坂道)、歩くスキー、
強い	5分続けて 80kcal	マラソン、縄跳び、バスケットボール、剣道、水泳など

↓食べ物のカロリーを運動で消費する目安↓		
ご飯軽く一杯 (100g)	160kcal	散歩 1 時間
ご飯 1 杯 (150g)	240kcal	階段の登り 30 分
ロールパン 2 個	160kcal	自転車で 20 分
シュークリーム 1 個	200kcal	ジョギング 25 分
デニッシュペストリー	320kcal	坂道で自転車 40 分
アップルパイ 1 切れ	320kcal	縄跳び 20 分
ポテトチップス 1 袋 (100g)	555kcal	マラソン 35 分

(日本糖尿病学会編 糖尿病食事療法のための食品交換表第 6 版から抜粋)



世界糖尿病デー

11月14日は血糖を調節するホルモン「インスリン」を発見したカナダ人医師、フレデリック・バンティングの誕生日。世界糖尿病デーは、拡大し続ける糖尿病の脅威をふまえ、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養について啓発活動を推進するために国連が決めました。シンボルマーク「ブルーサークル」は、国連や空を表す「青(ブルー)」と団結を表す「輪(サークル)」を意味しています。