

No.1 糖尿病療養指導士会だより

発行日 平成 26 年 6 月 1 日 山梨県立中央病院 糖尿病療養指導士会 【担当 リハビリテーション科】

〒400-8506 甲府市富士見 1 丁目 1-1 TEL 055-253-7111 内線 1232・1233



「腹囲3cm・体重3kg減！！」



暖かくなり、運動しやすくなってきた時期ではないでしょうか。こつこつ毎日運動を続けるということが大事、ということはいくぶん分かっているけれど、なかなか終わりが見えないと続けることが難しいですね。これから気温が高くなっていくことで運動もしにくくなっていくので、今のうちに運動習慣をつけていくことが大事です。

糖尿病患者さんは、少し減量することで血糖コントロールが改善するという話があり、その目安は大体 3kg とされています。

…そこで、まずは「腹囲 3cm・体重 3kg 減！！」を目標に取り組んでみてはいかがでしょうか？

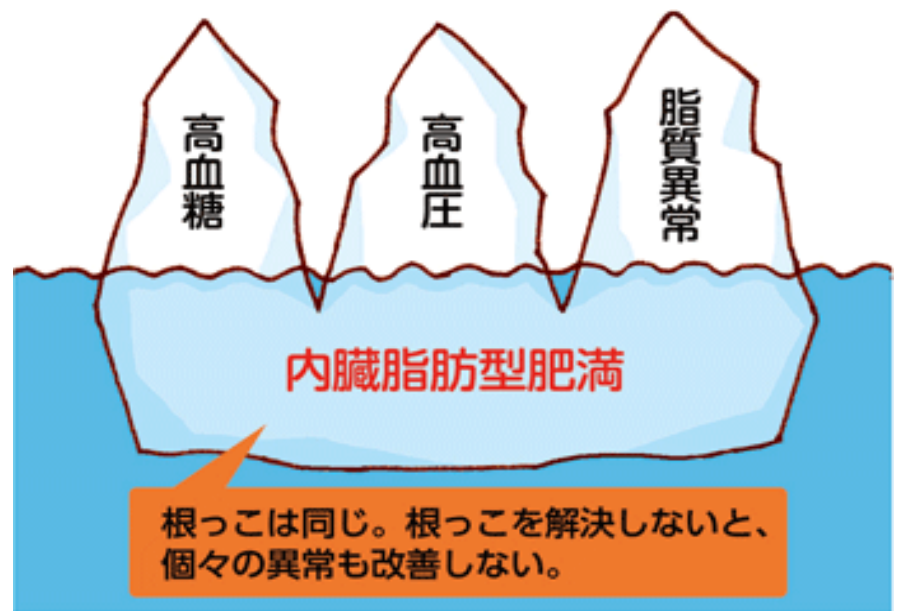
1. 肥満は大敵・・・

肥満とは、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満に分けられ、生活習慣病を併発しやすくなり、糖尿病有病者もそうでない方にも合併症発病のリスクが倍増します。

2. 減量による効果

インスリンの作用不足には肥満も一因となっており、減量することによって①インスリンの働き改善！だけでなく、②合併症予防！にも繋がり、一石二鳥な効果が得られますね。

腹囲-1kg=内臓脂肪約 1kg 減（ベルトの穴一つ分）
と言われていて、糖尿病になる一歩手前の人では体重を 3~5% 減らせば、ほとんど糖尿病を発症しないという報告もあります。



厚生労働省資料より

3. 食べなきゃ減る、は間違い？

食事を抜けば簡単に痩せられる、ということをおっしゃる方がいます。確かに、内臓脂肪は減少しますが、同時に筋肉量も減少する事となり、基礎代謝が低下することになります。その結果、結果的に減量しにくい身体になってしまい、努力が報われないという悪影響になりかねません。

食べない

内臓脂肪減少
筋肉量減少

基礎代謝低下

エネルギー
消費減少

やせにくい
身体

4. どんな運動がいい？

運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」とに分けられ、前者は主に体操・ウォーキングで、後者は筋力トレーニング等の事をいいます。

目安として、

1日 20 分の歩行×2 回
体操・筋力トレーニング各 10 分

週 3~5 回程度から初めてだんだんと活動量を上げていってください。

5. 「運動した！=食べていい」は間違い？

ご存じのとおり、血糖は食後 1 時間後にピークを迎えます。そして運動することによって、筋肉がエネルギーを消費して血糖が下がりますが、今日は運動したから食べていい！はまた別ということを忘れないようにしましょう。

「少し多く食べちゃったから運動しよう！」…○
「運動したからたくさん食べていいか！」…×