

みんなの健康だより



令和3年9月号
八尾市保健センター
理学療法士

こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする

『みんなの健康だより』です！今月のテーマは『**糖尿病予防の運動**』でお送りします。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から出るインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。

はじめは無症状であることが多いです

症状がまったくないまま健診などで糖尿病が判明する方も多くおられます。糖尿病と診断された段階は無症状で、合併症を引き起こす状態まで進行して、初めて自覚症状として現れることも少なくありません。

高血糖になるとこんな症状が現れます

- ☆喉が渇く、水をよく飲む
- ☆尿の回数が増える
- ☆体重が減る
- ☆疲れやすくなる ……など



★高血糖のまま、治療をせずにそのままにしておくと、細い血管がむしばまれ、「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」などの合併症を引き起こし、失明や腎不全になってしまいます。

糖尿病にならないために、定期的な運動で糖尿病を予防しましょう！

運動にはこんな効果があります★



- ①筋肉を使うことで、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値を下げる！
- ②運動をして脂肪を減らすことで、インスリンの働きを高める！



★運動を実施するタイミングは、生活の中で実施可能な時間であればいつでもOK！
特に、食後の1～2時間後に行うと食後の高血糖状態が改善するので効果的です。

****注意** 病気治療中の方は、運動の実施について主治医に相談してください。**

有酸素運動とレジスタンス運動で糖尿病予防！

運動種目	有酸素運動	レジスタンス運動
内容	ウォーキング(速歩)・ジョギング・自転車・水泳などの体全体の筋肉を使う運動 	ダンベル・腕立て伏せ・スクワットなど筋肉に負荷をかける運動 
強度	運動時の心拍数が50歳未満の方は100～120拍/分以内、50歳以降の方は100拍/分以内で実施。心拍数をめやすにできない場合は、運動後「ややきつい」または「楽である」と思える強さで実施。	1種目につき10～15回を1セットとして、1～3セット繰り返す。(慣れるまでは少ない回数から徐々に増やして実施)  <p>お家でできるストレッチと筋力トレーニングの動画が視聴できます。ぜひご覧ください！！</p>
頻度・時間	出来れば毎日、少なくとも週に3～5回、各20～60分間行う。(1週間の合計が150分以上の実施が勧められています。)	週に2～3回実施(必ず1～2日は間をあける)

参考：e-ヘルスネット(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

9月は「健康増進普及月間」です

厚生労働省は、毎年9月を健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて健康づくりの実践を促進していく「健康増進普及月間」と定めています。

日本人の平均寿命は年々伸びていますが、今は体に不具合はなく元気な方でも、運動不足や偏った食事を続けていると、いつのまにか体の中で高血圧や高血糖などが進行し、心筋梗塞や脳血管疾患になってしまうことがあります。今一度、生活習慣を見直し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

～食物繊維をとろう！～

食物繊維は種類によって効果が異なります。その効果について紹介します♪

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になります。食事の最初にとることで小腸での消化・吸収がゆるやかになり、食後の急激な血糖値の上昇を抑える作用があります。

<多く含む食品>

海藻類・大麦・こんにやく・キクイモ等



不溶性食物繊維

水に溶けにくく、胃や腸で水分を吸収して膨らみます。膨らむことで腸壁を刺激して、腸の運動を活発にし、便通を促進します。

<多く含む食品>

野菜・きのこ類・果物・豆類等



ごぼうは
水溶性と不溶性の
どちらも多く含みます！

第5回