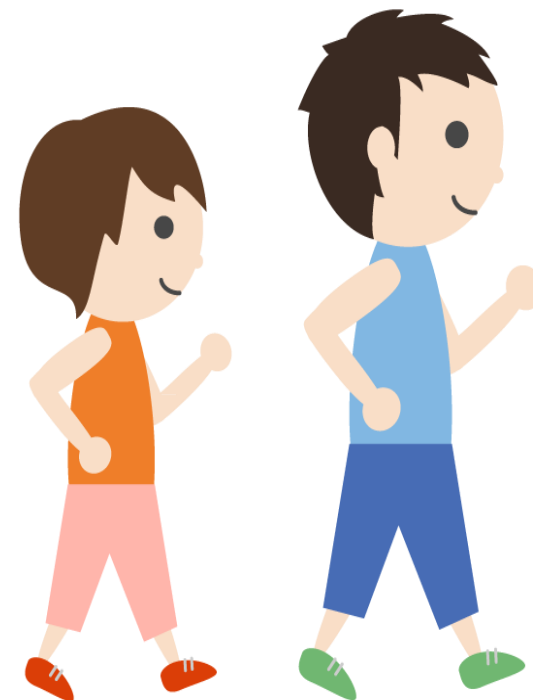


糖尿病の運動療法

糖尿病の運動療法は糖尿病治療の基本として食事療法や薬物療法に並ぶ重要な治療になります

☆運動療法の効果

- ・血液中のブドウ糖が使われ血糖値が下がる
- ・インスリンの効きを良くする
- ・体重を減らす
- ・高血圧や脂質異常が改善される
- ・血液の循環が良くなる
- ・筋力が強くなる
- ・ストレスの解消



☆効果的な時間

食後1時間～1時間半頃から開始すると血糖の上昇が抑えられるのでお勧めです

☆運動効果の継続時間

運動の種類や強さ、時間にもよりますが12～72時間続くと言われてています

☆運動を開始するにあつたての注意点

合併症がある場合や血糖コントロールが不十分な場合は運動を控えた方がよい時があります

採血検査や心電図・レントゲン、眼底検査などの結果で医師から許可がでたら始めましょう

運動をしていいかどうか必ず先生に聞いて下さいね

自分は運動して
いいかな？



ヘモグロビンエーワンシーの
値は大丈夫？

眼底は大丈夫
かな？

☆運動時の注意事項と長続きせるコツ

- ・サイズのあったウォーキングシューズを選びましょう
- ・準備体操・整理体操をしましょう
- ・水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう(始める前、途中、終了後)
- ・低血糖を起こしやすい薬やインスリンを使用している人は血糖測定をしてから
行いましょう(ブドウ糖も持ちましょう)
- ・万歩計をつけて記録を残しましょう
- ・運動仲間をつくりましょう
- ・日常生活でもまめに動きましょう

甘い飲み物はダメ!
コーヒーやジュース
での補給は
止めましょう ×



お薬については先生か
看護師に聞いてください

☆注意が必要な時

- ・空腹血糖が 250 以上のとき
- ・体調不良のとき(風邪症状やだるいなどの症状がある)
- ・いつもより血圧が高いとき
- ・眼底出血があるとき
- ・心臓の病気があるとき
- ・腎臓の機能が悪いとき

詳しいことは先生に聞きましょう

☆補食について

インスリンを使っている方や、低血糖になる可能性がある薬を飲んでいる方は

補食が必要になる時もあります

運動前の血糖値が100以下の時は1～2単位とりましょう

クッキーなら2枚、チーズなら1個くらいが目安です

特に1型の方は
注意が必要です

