

ふれあい通信

第172回発行 2015年2月1日
医療法人社団 恵心会
京都武田病院病態栄養科
電話075-312-6739

糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門医)



— 糖尿病患者さんの冬の運動療法について —

まだまだ寒い日が続いていますね。寒いからと言って毎日家にこもりきっていませんか？秋まで続いていた運動を、寒くなってお休みしている方も多いのではないのでしょうか。

冬は外気の温度が低くなるので、体温を維持するために熱産生が活発になり、**何もなくてもエネルギーを使います**。人は体温を約36～37度前後に一定に保つことで生命を維持しているため、体温維持のために消費されるエネルギーは**基礎代謝**に含まれます。

さらに冬は、夏に比べて体温の上昇が緩やかなため、熱を放出することからくる心臓への負担が少なく、夏のように発汗による熱中症の心配もないので、本当は運動をしやすい季節なのです。

基礎代謝が上がる＝消費エネルギーが上がる



しかし、**冬場は血圧が急に上昇しやすく心筋梗塞や脳卒中などの病気が起こりやすい季節でもあります**。冬に風呂場やゴルフ場でたおれて救急車で搬送されたなどの話を聞かれたことあるのではないのでしょうか？寒い冬の戸外に急に外に出たりすると、寒さで交感神経が緊張することで末梢や心臓の血管が収縮し血圧が急上昇します。血圧が上昇することで脳出血やくも膜下出血を発症したり、急激に心臓に負担がかかり血管が細くなっている部分への酸素が不足し心筋梗塞を発症する危険性が増加すると考えられています。

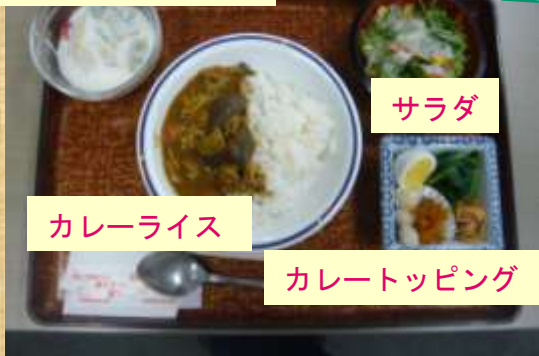
糖尿病の患者さんは、脳や心臓の動脈硬化が進んでいることが多いので、十分注意が必要です。体を急に冷やさないように、しっかり室内でウォーミングアップをおこない、外に出るときは帽子、手袋、マフラー、カイロなどで防寒対策をしっかりと出かけるようにしましょう。



糖に対する運動療法の効果は、**およそ48時間位持続する**といわれています。**1日おき、あるいは週3回**などから始めてみるのも良いでしょう。

1月のメニュー

フルーツヨーグルト



カレーライス

サラダ

カレートッピング

★主食に味の付いた料理

(丼物など)を食べるとき★

- ・食べ過ぎのなりがちなご飯の量に気を付けましょう！
- ・カレーライスではルーのかけすぎに注意しましょう！
- ・減塩のために…
香辛料や香味野菜を使用し風味を大切にしましょう。
- ・副菜に野菜を増やしたり、具材にも野菜を多く使用しましょう。

エネルギー 641kcal
タンパク質 27.7g
脂質 10.3g
塩分 3.0g
糖尿病交換表より

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.4	0.5	1.4	0.4	0.4	0.6	0.7

次回糖尿病教室

日時： 2月21日(土)

12:30～13:30

場所：北館3階会議室

次回は**糖尿病すごろく**です。

