



## 運動が糖尿病治療に効果的な理由とは？(有酸素運動編)

有酸素運動には、筋肉への血流が増えて、食べ過ぎなどで余ったブドウ糖をどんどん細胞の中に取り込む効果があります。ブドウ糖を直接細胞に取り込むため、すい臓を休めることができ、インスリンの効果が高まります。



### ●糖尿病の運動療法で注意すべきこと

- ・ **運動療法は食事療法とセット**：運動療法は食事療法と補完しあって治療効果が高まります。
- ・ **まずは軽い運動から**：急に激しい運動を始めると思わぬ不調が生じることがあるため、まずは軽い運動から様子を見ながら少しずつ強度をあげましょう。
- ・ **継続することが大切**：運動をやめてしまうと運動効果は3日ほどで失われることも・・・
- ・ **激しい運動は要注意**：激しい運動は血糖値を上げるホルモン分泌量を増やし、一時的に血糖値が高くなることもあるため注意が必要です。

### ●有酸素運動のポイント

ウォーキングは、ややきつと感じる中等度の強度で行うと効果的とされています。有酸素運動は、ウォーキング、散歩、アクアサイズ（水中運動）、坂道や階段の昇り降り、軽めのジョギング、エアロバイクなどがあります。

特に、血糖値が上昇する食後30分～1時間後に始めるジョギング、散歩は、筋肉への血流が増えてブドウ糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、エネルギーとなって使われるので血糖値が下がります。朝晩10～15分程度でもいいので、できるだけ毎日継続することで効果を期待できます。





## 家庭で血圧を測定しましょう



高血圧の方は全国に 4,300 万人いると推計されています。

また、高血圧は「沈黙の殺人者」とも呼ばれています。

普段は症状がなく（沈黙しており）、脳卒中や心筋梗塞・心不全・腎不全など生死に関わる障害が出始めて、初めて症状が出ることが多いからです。高血圧かどうか知るためには、健康診断などで血圧測定したり、家庭で血圧を測定することが必要です。症状がないからといって健診を受けずにいる方や、家庭で血圧を測ったことのない方の中には、すでに高血圧になっている方もいます。また、高血圧と診断され治療を受けている方では、血圧が 24 時間にわたり適切にコントロールされているか確認することが大変重要です。



したがって、高血圧かどうか不明の方や、健診で血圧が高いと言われたが放置している方、高血圧で治療中の方…いずれの皆さんにとっても『家庭血圧測定』は大切です。

## 危険な「仮面高血圧」（早朝高血圧や夜間高血圧）

診察室で測る血圧は正常なのに、家庭血圧が高いタイプを仮面高血圧と呼びます。診察室での血圧が正常なため、医師や医療スタッフが見つげにくく、脳卒中や心筋梗塞などの発症率が、一般の高血圧と同じくらい高いため危険な高血圧と言えます。40 歳以上の 10 人に 1 人は仮面高血圧という報告もあります。仮面高血圧かどうかを調べるには、毎日朝と夜、家庭で血圧を測れば発見することができます。

### 早朝高血圧

朝、目が覚める前後に血圧が急上昇するタイプ。高齢の方や動脈硬化が



進んでいる方などに起きると脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。

# 夜間高血圧

就寝中の血圧は下がるのが通常ですが、夜間高血圧になると血圧が下がらず、高いままになってしまいます。血圧が高い状態が続くため、血管に負担がかかり動脈硬化の進行を早めたり、脳卒中や心筋梗塞、腎不全等の危険性を高めます。起床時と就寝前の血圧がともに高い場合は、夜間高血圧が疑われます。

### 血圧の基本

## 正しい家庭血圧の測定方法は？

家庭血圧は、朝と夜の1日2度測るのが原則です。朝は起床後1時間以内に排尿を済ませ、朝食や服薬の前に測定します。夜の測定は入浴後や飲酒後は少し時間を置いて、就寝前に測定しましょう。1度の測定につき、2回測定してその平均値を出します。

### 血圧の正しい測り方

#### 環境

- 静かな環境
- 椅子に座り、1~2分の安静後
- カフの位置を心臓の高さに

#### 測定回数

- 1度につき原則2回測定し、その平均をとる\*

\*1度に1回のみ測定した場合、その血圧値を記録する



#### 測定条件

- 朝
- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝の服薬前
- 朝食前
- 晩(就寝前)
- 入浴直後、飲酒直後は避ける

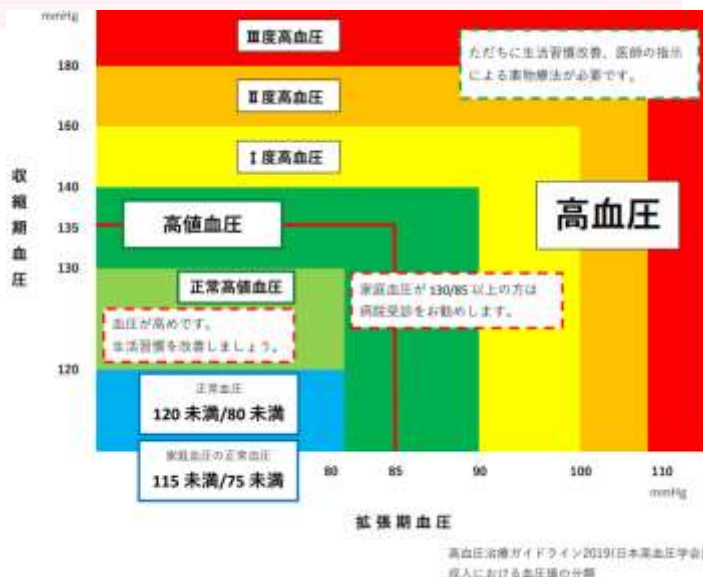
日本高血圧学会 高血圧診療ガイドライン2019, p.16

血圧は年齢とともに高くなります。

しかし、アルコールの飲み過ぎや、運動不足、肥満、塩分の摂りすぎなども血管を傷める原因となり、高血圧につながると考えられています。

生活習慣を見直しながら、家庭血圧を測り

ご自身の健康状態をチェックしましょう。



# 知っていますか？意外と知らない栄養のアレコレ

## ～血圧と塩分の関係って何？～



どうして食塩を  
摂り過ぎてはいけないの？

ナトリウム（食塩）は私たちの  
食生活に大きく関わっています。

ナトリウム（食塩）を多くとる食生活を続けると・・・？  
体液量が増える→血管や心臓に負担がかかる

**なんと！** 高血圧や心不全のリスクが高くなります！

食塩の過剰摂取を避け、薄味に慣れる  
ことはとても大切なことです



日本人の食塩摂取目標量（1日あたり）

男性 7.5g/日未満 女性 6.5g/日未満

高血圧の方は 6.0g/未満とされています。

（日本人の食事摂取基準 2020年版）



あつあつ！

おでんの塩分どれくらい？

ちくわ	0.9g	牛すじ	0.3g
丸天	1.2g	鶏手羽元	0.3g
ウインナー巻き	1.0g	厚揚げ	0.2g
ごぼう巻き	0.6g	卵	0.3g
はんぺん	0.6g		
じゃがいも	0.5g	大根	0.3g
餅巾着	0.2g	昆布	0.4g
		こんにゃく	0.1g

冬はおでんがおいしい季節ですね♪  
みなさんはどんな具材を選びますか？

こちらのおでんの塩分量は、  
平均的な数値を示しています。  
ご自分が食べられる具材を計算  
してみてくださいね♪



### ～減塩のためのおでん三か条～



#### その一

練り物ばかりを選ばない  
ようにするべし！

練りものはそのもの自体に塩分  
が入っているため、練りものを  
多く摂ることは控えましょう。



#### その二

おでんのつゆは残すべし！！

つゆに塩分が一番多く含まれて  
います。つゆを残すだけでも塩  
分量を減らすことができます。



#### その三

出汁をきかせるべし！！！！

出汁をきかせることは美味しく  
減塩することにつながります。  
顆粒だしは塩分を多く含むもの  
も多いため、塩分ゼロのだしを  
利用するのもおすすめです。

楽しく！  
賢く！

へ・ル・シ・オ  
減る塩生活

減塩だからと言って“食べてはいけない”食品はありません。  
しかし、うす味でも量を食べれば高塩分です。減塩調味料  
でも回数が多ければ塩分量は多くなります。  
食べたいものは量と回数をコントロールして  
賢く楽しく食べましょう！



平和台病院 栄養部

発行元：医療法人社団絃和会 平和台病院 広報委員会



〒880-0034 宮崎県宮崎市矢の先町 150-1  
TEL:(0985)-24-2605 FAX:(0985)-22-0787

URL: <https://www.heiwadai.or.jp/> 令和5年2月1日発行

