

# 糖尿病教室だより

## 脱水症に要注意！

糖尿病の人は、脱水症になりやすく、気づきにくい傾向にあります。

※特にSGLT2阻害薬(スーグラ、フォシーガ、ルセフィ、デベルザ、アプルウェイ、カナグル、ジャディアンスなど)をのんでいる人は脱水要注意です！

### 脱水症の予防

- **こまめな水分補給**が大切！  
(喉が渇く前に水分補給、1時間に1回水分補給など)
- 暑い場所で過ごしたり運動したりと、**汗をかくことが予想される時には、事前に十分な水分補給**をし、**運動中もこまめに水分補給**しましょう。
- 睡眠中にも水分は失われています。**寝る前と起きた後に、コップ1杯の水分補給**をしましょう。



## 熱中症に要注意！

### 熱中症の予防

- **暑さをさける**。(室内でも熱中症の危険あり！)
- **服装を工夫**する。(汗を吸い蒸発しやすい生地、白っぽい色、首周りが緩い等)
- こまめに**水分補給**する。
- **暑さに備えた身体づくり**をする。(ウォーキング等で汗をかく習慣をつける)
- 集団活動では**お互いに配慮**し合う。



## 水分摂取の注意点！

- 水分だけでなく、**汗で流れた塩分も補給**しましょう！  
(心臓や腎臓に合併症がある人は主治医へ相談が必要です)
- **スポーツドリンクは大量の糖分を含んでいる**ことが多いため要注意です！  
カロリーオフ・ゼロのジュース、水やお茶などを飲むようにしましょう  
(**カロリーゼロの表記は100mlで5kcal未満という意味なので、飲みすぎ注意です！**)



## 食生活の乱れに注意！



- 夏場は麺類を食べたくなる時期ですが、**1束食べると5単位にもなってしまいます**。炭水化物ばかりになる事も多いため、**麺の量を減らし野菜などを多くして、ビタミンなど他の栄養も取り入れるように**しましょう。
- **アイスクリームは高カロリー・高脂質です！**200～300kcalになるものも多く、300kcalというと、**お茶碗山盛りのご飯に相当します**。買う前、食べる前にカロリーや脂質の表示をチェックしましょう。また、低カロリーな氷菓や80kcalアイスなどにしたり、低カロリーやカロリーゼロのゼリーを凍らせて食べるなど、工夫してみましょう。

6月は日本列島も梅雨入り、外出機会が少なくなる時期でした

## 6月の糖尿病教室では『**雨の日でもできる効果的な運動**』と題して、室内で行える運動療法について説明しました！

### 1. インスリン標的臓器のなかで最大の糖取り込み器官はどこ？

答え：骨格筋

### 2. 良質な骨格筋づくりには…

- ①有酸素運動、②レジスタンス運動（筋トレ）
- ③ストレッチ運動、が有効であると言われています。



### 3. 有酸素運動、レジスタンス運動（筋トレ）、ストレッチ運動

最も有名な有酸素運動は『**歩行**』です。1日の運動量は“**1万歩**”が推奨されています。（消費エネルギー：約160～240kcal）

※ 日常生活である程度活動量が得られている方であれば、今より**プラス2,000歩（20分）/日**すると良いと言われています。

15～20分続ければ  
約2,000歩に相当する身体活動

#### 生活活動

普通歩行（買い物・犬の散歩） 20分  
屋内の掃除・大工仕事

歩行（通勤・通学時） 17.5分

自転車・屋根の雪下ろし  
高齢者、障害者の介護 15分

庭の草むしり、庭の手入れ

#### 運動

ゴルフ（打ちっぱなし）、バレーボール  
軽い筋力トレーニング

ゴルフ（カートあり）

速歩（4.8km/時）・水中運動・卓球

バドミントン・ゴルフ（カートなし）

5～10分続ければ  
約2,000歩に相当する身体活動

#### 生活活動

芝刈り（電動）  
スコップで雪かき  
荷物を運ぶ（7～11kg）

荷物を運ぶ（11～22kg）

荷物を運ぶ（22～33kg）

#### 運動

自転車エルゴメータ（100ワット）

バスケットボール・水泳

ジョギング・サッカー・テニス・水泳・  
スケート・スキー

サイクリング（20km/時）

柔道・サッカー

### 屋内でも行える運動となると…

屋内の掃除（20分）、軽い筋トレ（20分）、水中歩行（15分）  
エアロバイク100W（10分）、水泳（10分）など

### 4. レジスタンス運動の代表「スクワット」！！

道具を使用せずに、自重負荷（自分の体重）で行えるレジスタンス運動の代表です。筋力の補強のみならず普段からの動作にも良い影響を与えるとされています。

- ・ 運動頻度：週に2～3回
- ・ 1セット：8～12回
- ・ セット数：2～3セット

#### ※ 注意点

1. 体幹は直立位ではなくやや前傾位！
2. ひざはつま先より前に出ないように！



### 5. 運動を行う時間帯は？

食後の血糖上昇抑制とエネルギーの有効利用という点から  
**食後1～2時間**が望ましいと言われています。