

いちようの会

発行元 医療法人明徳会(財団) 総合新川橋病院 糖尿病代謝内科 いちようの会 発行責任者 鈴木 孝典 編集 いちようの会事務局

発行元住所 〒210-0013 神奈川県川崎市川崎区新川通1 番15 号 電話 [代表]044-222-2111

ホームページ <http://www.shinkawabashi.or.jp> ご意見・お問合せメール info@shinkawabashi.or.jp

平成 30 年 10 月 14 日(日)
ウォークラリー開催!

運動療法の「なぜ」がわかる
～糖尿病患者さんが歩くことの
効果とは?～

『横浜市立金沢動物園』にてウォークラリーが行われます。

このイベントは「糖尿病治療に欠かせない運動療法の中でも効果的とされているウォーキングを楽しみながら、糖尿病の正しい知識を身につけてもらおう」

という目的で日本糖尿病協会が中心になって行われています。

神奈川県の各病院の糖尿病患者さんや病院スタッフが集まって、ウォーキングしながら、糖尿病を学びながら楽しく運動ができる会です。

受付は、午前 10 時～入園口に集まります。
午前 10 時半～動物園を自由にウォーキング。
お昼ご飯(各自が用意)を食べた後は「**青空糖尿病教室**」。終了後は自由解散予定ですが、ウォーキングをして頂いてもOKです。

☆詳しくは同封のパンフレットをご覧ください。

参加には事前にお申し込みが必要です。

ライブラリーにてお申し込み下さい。

入園料(保険料込みで一人 200 円)は当日受付にてお支払いください。



ウォーキングは手軽に取り組めるため、運動療法として実践している2型糖尿病患者さんも多いと思います。

歩くことの主な効果は、糖を筋肉に取り込ませやすい体質に改善することです。実は、運動することで消費できるエネルギーは、それほど多くはありません。運動した分、食事を増やしてもいいと考えるのは誤りです。

ウォーキングを継続するには、歩くことの意味や効果を知り、目標を持つことが大切です。歩数計は、活動量を数値として知ることができることから、目標設定などができる点でモチベーションの維持につながることも報告されています。



監修: 田村好史 順天堂大学国際教養学部
グローバルヘルスサービス領域 教授

脳梗塞とはどういう病気か

脳に栄養を運ぶ動脈が狭くなったり、血栓などによって閉塞したりすることで、脳に栄養が行かなくなり、脳組織が死んでしまう疾患です。

血糖値の管理だけではだめ ～食塩制限、肥満改善、禁煙する理由とは～

血糖のコントロールが十分ではない状態が続くと、全身の血管を痛めてしまいます。その結果太い血管に障害を生じれば「虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）」や「脳梗塞・脳出血」などに至るのです。

起こりやすくなる原因となるのは、高血圧、高脂血症、肥満といった生活習慣病や心臓病、喫煙などです。生活習慣病や喫煙は、脳梗塞の因子となる動脈硬化を促進します。また、脈拍が異常に速く不規則になり、動悸やめまいなどの症状がでることもある「心房細動」という病気があると、心臓に血栓（血の固まり）ができやすく、それが脳に飛んで脳梗塞を起こしやすくなります。

今回はその中の「脳梗塞」についてお話します。

脳梗塞は‘ある日突然’発症し、生活の質を著しく損なうものであるばかりか、生命にかかわる場合もあります。

◆寝たきりになる原因

脳血管疾患(脳卒中など)	27.70%
高齢による衰弱	16.10%
骨折・転倒	11.80%
痴呆	10.70%
関節疾患(リウマチなど)	10.40%
パーキンソン病	6.60%
心臓病	3.10%
その他	13.60%

平成 13 年国民生活基礎調査

脳梗塞を早く見つけるためのポイント



これらの症状は脳梗塞の前ぶれかもしれません。案外気づきにくい「脳梗塞」の症状。たとえ一時的で軽くてもこれらの症状が見られた場合は、一刻も早く受信して医師の診断を受けましょう。

脳梗塞を予防するには、タバコをやめる、大酒を飲まない（1日に日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本以下が目安）ことが重要です。高血圧の予防には、食べ過ぎに注意し、塩分控えめの食事、カリウム（野菜や果物に多く含まれています）の摂取、運動（少し汗ばむ程度の早歩きを毎日30分）をすることが有効です。

脳卒中の患者のうち、
日本では4分の3を
「脳梗塞」が占めています。