

糖尿病と**運動**について

第 2 回

注意事項

能代厚生医療センター 糖尿病代謝科
(リハビリテーション科)

【安全に運動を行うために】

必ず医師の診察を受け、**運動許可**を
もらってから行う

血糖コントロールの状態の他、合併症の有無
心臓や骨などの病気の状態に合わせた運動を行う



自己流では、病状悪化やケガを招く恐れがあるので
病気について理解を深めることが大事！！

【糖尿病の3大合併症】

【細小血管障害】

し 神経（末梢神経障害,自律神経障害）



め 眼（単純網膜症→前増殖網膜症→増殖網膜症）



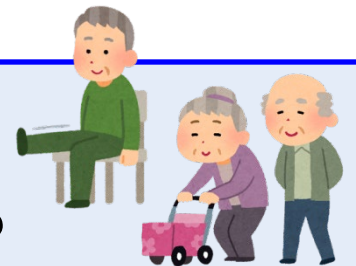
じ 腎臓（腎症：第1期～第5期）



血糖コントロールが悪い状態が続くと
し・め・じの順に糖尿病歴数年～10年で発症



血糖コントロールに運動は有効な手段の1つだが
条件付きの運動でなければ病状悪化の恐れがある



【末梢神経障害患者の注意点】

足の感覚障害が多い

- ・シビレがある



転倒に注意！！

- ・痛みや温度を感じにくい



ケガ・やけどに
気づきにくい

【自律神経障害患者の注意点】

- 低血糖自覚低下



血糖値は下がり過ぎると
命の危険も！！

- 起立性低血圧



急な姿勢変換は
ふらつきの素

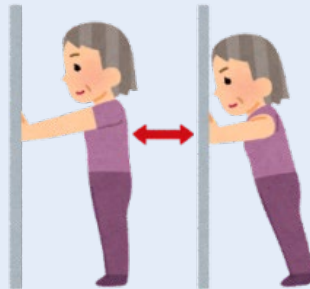
【転倒に配慮した運動と生活】

・シビレによるバランス低下の場合

座って



壁を利用して



道具を使って

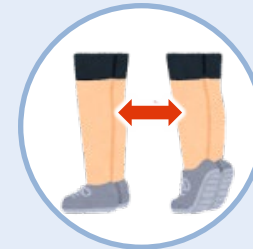


・起立性低血圧によりふらつく場合

足の運動をしてから立ち上がる

ゆっくり立ち上がる

ひと呼吸おいてから動き出す



【低血糖や足部のケガに対する対策】

合併症の有無に関わらず、
糖尿病を患う皆さんにとって
大事な項目です！！

後ほどの運動前後の確認と準備の
ページ以降にまとめましたので
ご確認を！！

【 網膜症患者の注意点 】

糖尿病網膜症：**失明**の最大原因疾患



病気が進行しても自覚しにくいので、**定期的な眼科受診が大切**
病状によっては、**運動中止**の指示がある場合もある

網膜症とは、網膜の**血管の閉塞**や**出血**などが起こる病気

▼（眼や血管を守るためにも）

血圧と**脈拍**の

上昇に注意！！

【腎症患者の注意点】

糖尿病性腎症：新規人工透析患者の原因疾患第1位

(腎不全末期になると)



人工透析（基本は週3回，1回につき4時間）

腎不全が進行すると高血圧・貧血・骨粗鬆症の悪化も進む

▼（腎臓や血管を守るためにも）

血圧と脈拍の

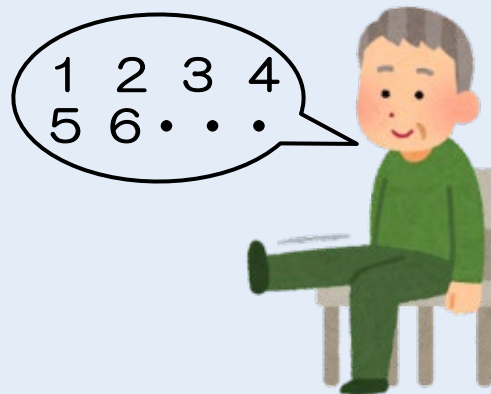
変動に注意！！

血圧と脈拍上昇(変動)に配慮した運動と生活

低負荷運動を選択



息を止めない



声に出して
数を数えて
(息を吐く)

いきまない生活：便秘に注意



透析直後の運動は禁止 (血圧が下がる傾向あり)

【糖尿病以外の病気にかかったとき】

感染



(血糖値が乱れやすくなる)



悪化



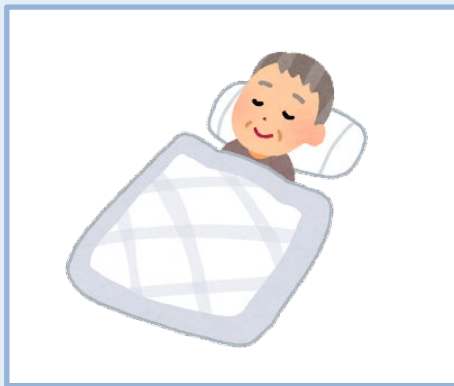
寝込む



(長期化を回避するためには)

体力温存に努める (詳しい対処法は主治医に確認)

▶▶ 基本は**安静**と**保温**、そして**糖質**とこまめな**水分**摂取



運動はお休み

【こんな時どうする？】

睡眠不足や仕事による疲労感がある場合

起きて食事が可能であれば**日中**は**活動**して過ごす



生活リズムを整える

運動翌日に疲労感が残る場合

運動の**時間・負荷・種類**を調整する



楽にできる範囲で

運動中や翌日に腰や膝等に痛みが出現した場合

強い痛みや**長期化**する痛みの場合**運動中止**

再開は、**医師から許可**をもらってから！！



日々の**体調に合わせて**

運動方法を**調整する**ことが必要

【 災 害 時 の 対 策 】

特に地震や水害などの自然災害時、避難所生活を強いられる場合



限られた個人スペース



活動量低下



亡くなることも

ICM-クラス症候群になる
危険性あり



(回避するためには)

とにかく **こまめに動く** 意識が大事！！
(最低1時間に1回数分は身体を動かす)



! 環境の変化により **血糖値が乱れやすくもなるので注意が必要**

【運動を行う前後の確認と準備】

脱水予防

水分を200mL程度補給（水かお茶の携帯も忘れずに！！）



気温対策（脱水や急激な血圧上昇に要注意）

熱中症や防寒対策をした動きやすい服装で！！



創部感染対策（ケガに気づきにくい）

足部の状態や靴の中確認する

自分に合ったサイズの**運動靴**と**靴下**を着用（靴擦れやムシ予防）

カイロ使用時には**低温ヤケド**に注意



⚠️キズから感染しやすく治りにくいので要注意（最悪の場合、切断の可能性も）

【運動を行う前の確認と準備】

低血糖の予防と対策

運動のタイミングは**食後1時間以内**にする

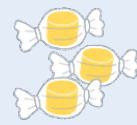
運動量に合わせて**運動前に補食**を摂取する

汗をかき運動を**30分以上**
普段より**キツイ**運動を行う

例)



のり巻き



チーズ



シリアル

嗜好品よりも栄養補助となるモノを選択する（80kcal程度）

糖質の携帯を準備する



ブドウ糖
(10g)


あるいは



砂糖
(20g)



人工甘味料使用の食品では
低血糖は**回復しない**ので要注意！！

α -グルコシターゼ阻害薬服用の方は**必ず**  ブドウ糖 (10g) を！！
(グルコバイ, ベイスン, セイブル等)

【運動を途中で中止する基準】

低血糖症状が出現した場合には**運動中止**

ハ 腹が減る（強い空腹感）

ヒ 冷や汗が出る

フ 手足のふるえ

ヘ 変にドキドキ

ホ 放置しておくと意識がなくなる



上記の症状以外でも**異常**を感じたら

すぐに運動中止を！！

【もしも低血糖が起きたらどうする？】

早急な対処が必要

使用中のお薬によって

ブドウ糖（10g）あるいは**砂糖**（20g）を摂取



摂取後は安静にし、**15分**経過をみる

- 回復していない場合：**再度**上記と**同じもの**を摂取
- 回復した場合：食事時間がすぐなら**食事**そうでなければ**補食**を



【特にお薬を使用している場合】

低血糖からの**回復は一時的**なものなので

その後の**食事**や**補食**も**忘れずに！！**



【低血糖を起こしやすい条件】

【お薬】

インスリンやスルホニル尿素薬（代表的なもの：アマリール）を使用中

* 運動後 6～15時間 程度まで 注意

【食事】

普段より量が少なかった

普段より間隔が長くなる



普段



少量



遠い



【運動】

普段より時間が長い

普段よりキツイ運動

空腹時や食事前に行った場合



長時間



キツイ



早朝
(朝食前)



普段と異なることを行った時が要注意

安全に運動効果を得る心得

病状に合わせた方法で実施（病気を知る）

運動の前後で確認と準備を徹底（予防が第一）

低血糖が起きたら早急に対処（対策法を守る）

体調や天候にも合わせて調整（普段との比較）



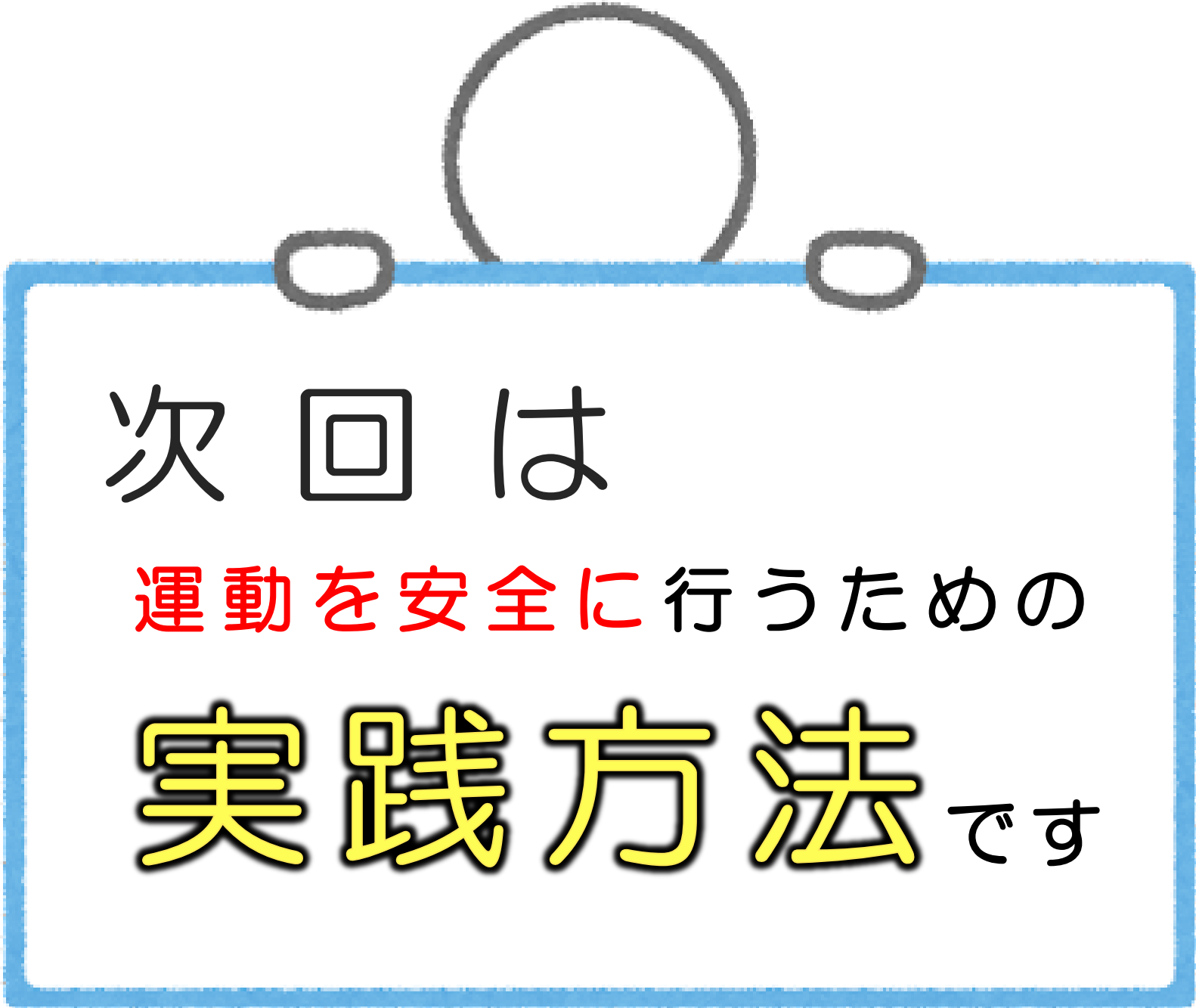
自己流は

病状悪化の危険あり

低血糖を恐れすぎて

補食の食べ過ぎは禁物

合併症とも上手なお付き合いを



次回は

運動を安全に行うための

実践方法です