



## 運動の効果と夏の運動の注意

(院長 則武昌之)

### 【なぜ運動で血糖値が下がるの?】

運動すると、筋肉が安静時にはあまり利用していなかった血中のブドウ糖（血糖）を直接とり込むようになるので、運動するとすぐに血糖値が下がります。また定期的に運動して筋肉を鍛えたり、脂肪が減るとインスリンが増えなくてもインスリンの効き（インスリン感受性）がよくなって血糖値が下がることもわかっています。このためには週に最低2日は30分程度の運動することが必要です。

### 【運動すれば食事の制限はいらない?】

残念ですが、運動してもそれほどエネルギーを消費するわけではありません。運動したからといって、少し食べすぎるだけで体重は減るどころかむしろ増える場合が多いと思います。軽いジョギングを30分程度しても200Kcal位の消費エネルギーですので、おにぎり一つ余計に食べれば、そのカロリーはチャラになってしまう計算です。（もちろん運動しても食べ過ぎなければ、運動した分だけ確実に痩せることができ、血糖値も低下します）それでも運動は糖尿病学会などでとても推奨されています。どうしてでしょうか？



### 【本当の運動の意義はどこにあるのでしょうか?】

痩せるのは運動だけでは無理かもしれませんが、運動することによって身体全体の代謝が活発になり、皆さんの心肺機能が改善します。ご高齢の方は無理せずに運動することによって、寝たきりの状態になることから逃れて、いつまでも楽しい生活を送りやすくなると思います。さらに食事療法にはない運動療法の利点、それは心身の爽快感を味わえることであると言われています。うつ病などが増加して問題になっていますが、運動することは精神的な健康の維持にとっても大切です。



### 【夏の運動の注意点】

先月号でも書きましたが、脱水を起こさないように水分摂取には十分注意してください。運動は外でやるものと考え過ぎ

## 恒例の「ウォークラリー」で3位入賞！ (療養指導士 石引由美子)

第16回の茨城県糖尿病協会「ウォークラリー」が、6月5日に開催されました。

午前の部は、東京医科大学茨城医療センターでの糖尿病の勉強会。糖尿病の新薬や、新しい診断基準とHbA1cの表示変更についてのお話がまずあり、続いて心臓病予防についてスライドでの講義と、おなかを引き締める運動のコツをお教えいただきました。参加者の方から「ためになった」との言葉をたくさん聞きました。

午後の部は、霞ヶ浦総合公園でウォークラリー。県内から総勢約300名の方が参加され、例年以上の賑わいでした。当院からも、院長はじめスタッフが14名、糖友会加入の方・通院患者様・その家族の方21名、計35名で4班に分かれて参加してきました。天候にも恵まれ、始めはなんとなくぎこちないスタートでしたが、歩きながら話をするうちに和気藹々となり、初夏の自然にふれながら約1時間のコースを、患者様同士の交流を楽しまれていたようです。ゲームやクイズを通し、それぞれが優勝を目指して頑張っていました。我が則武クリニックの参加チームの成績はというと、事務の柏村・看護師の家内・薬局の橋爪と一緒に歩いた患者チームが堂々の「第3位」の好成績を収めました！！院長のチームは下から3番目で惜しくもブービー賞を逃しました！？

運動療法というと難しく考えてしまいがちです。でも親しい人と話しながら歩くなど、自分に合った方法で「気持ちよく」・「汗ばむくらい」・「楽しんで」・「笑顔になれる」事ができれば、ストレスの軽減や精神的な健康維持にもつながるということを、今回参加して実感しました。院長が上の段で書いているように、無理なく生活の中で試して欲しいと思います。

今年も秋に、糖友会のイベントを予定していますので、是非この会にもたくさんのご参加をお待ちしています！！

### 休診のお知らせ

医療スタッフにもリフレッシュが必要と考え時々休診させていただいています。御迷惑をお掛けしますが宜しく御了承ください。

#### 7月

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

#### 8月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

今年の夏は原子力問題もあって節電が必要とされていますので、当院でも工夫して節電に努めています。暑くて皆さんも大変な思いをされていると思いますが、日本のために頑張りましょう。

発行日：2011年7月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武昌之

