

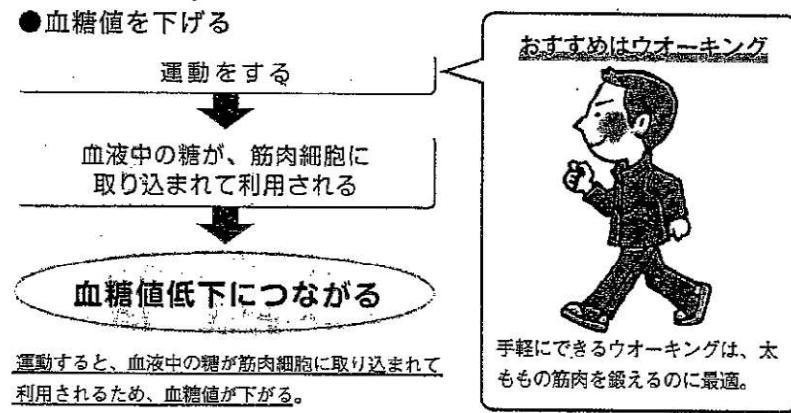
楽しく続けよう！糖尿病対策（毎日、体を動かしましよう）

野間喜彦（徳島県医師会・糖尿病対策班・班長）

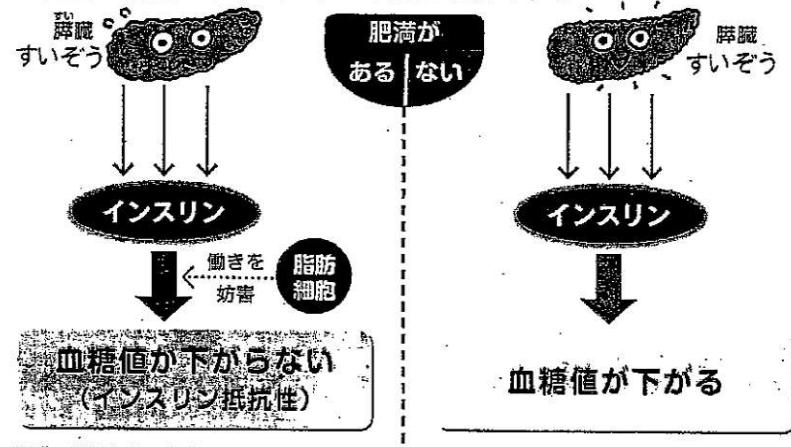
H. 26 (2014) 年12月、願成寺

運動がもたらすさまざまな効果

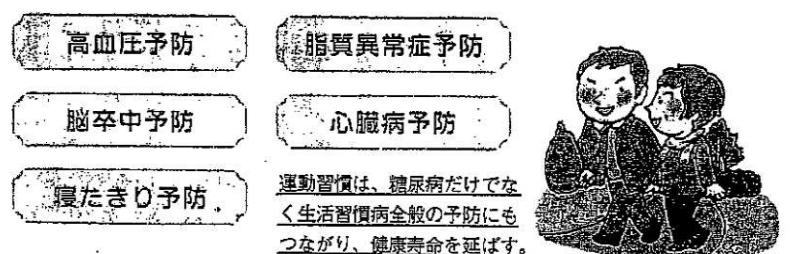
●血糖値を下げる



●肥満を解消し、インスリンの効きをよくする



●血圧や血中脂質を下げたり、足腰を丈夫にする



◎ 糖尿病とは、血液中のアドrenalineの濃度（血糖値）が高くなる病気です。自覚症状に乏しいので気づいた時は、腎不全（腎臓の働きが悪化）、網膜症（目が見えぬ）、神経症（足が腐る壊疽）、脳卒中・心臓病（動脈硬化が原因）などの合併症になります。糖尿病患者（近々糖尿病になれる人）を入れると日本人の40歳以上の約20%が過ぎない①野菜を先に食べると、食物繊維が胃の中での他の食品を包み込み・胃から小腸への移動を遅らせ・小腸での消化・吸収も遅れ、食後の血糖値の急増を防ぐ。②野菜を多く食べる。肥満は血糖値を下げるインスリン（ホルモン）の働きを悪くします。③食べ方：口に入れた後、箸を置き30回噛むと脳の満腹中枢が刺激され、食欲を抑えます。また菓子類（高カロリー）は、食べ過ぎに要注意です。④調理法に注意：油で炒めるより、煮る・蒸すなど、カロリー量の少ない調理法を工夫しましょう。

◎ 近年乗り物に頼る日本人は、余り歩かず・運動量も減つて、糖尿病患者も増えています。●運動の効果は、①血糖値を下げる（運動する）、筋肉細胞が「血液中の糖」を取り込み・利用するので、血糖は下がります。太ももの筋肉が最も大きいので、よく歩き・走るのが良いのです。②血糖値を下げるインスリンの働きを良くすれば、食後・約1時間で血糖値は上がり、胰臓からインスリン（ホルモン）が出ます。すると糖が筋肉細胞に取り込まれ、また肝臓などに貯蔵されるので、血糖値は下がります。が、過食を続ける・肥満になるとインスリンの働きが阻害され常に血糖値が高い状態になります。③高齢者では、運動を続けると血流が良くなり・血圧は安定します。④脂質異常（高脂血）症予防：運動コレステロールが増加。⑤動脈硬化予防：心臓病・脳卒中などの予防。⑥寝たきり予防：老化は足から始まるのです。