

医療の現場から『糖尿病に対する治療と効果』

リハビリテーション科 村井 貴哉 理学療法士

糖尿病に対する治療と効果

皆さんは生活習慣病という言葉を知っていますか？生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が関与し、それらが発症の要因となる病気の総称です。その中に糖尿病という病気があります。糖尿病とは血糖値が高い状態が慢性的に続く病気です。原因はインスリンという血糖値の上昇を抑えるホルモンの働きが不足・低下してしまうためです。放っておくと眼や腎臓の病气、手足の神経の障害などさまざまなことが起こる恐れがあります。



函館中央病院
リハビリテーション科 理学療法士
村井 貴哉 さん

糖尿病の治療は、大きく分けて食事療法・薬物療法・運動療法があります。当院には糖尿病・内分泌内科という専門の診療科があり、これらの治療にあたっています。その中でも運動療法を担っているのが私たちリハビリテーション科の理学療法士です。運動療法は血糖値を低下させる作用や肥満の改善、脂質代謝異常を改善する効果があります。運動療法の内容は有酸素運動が基本で、20〜60分を週3〜5回実施することが推奨されています。1日30分以上の運動を継続すると体重が変化しなくても糖尿病発症リスクが低下すると言われています。また、筋力トレーニングも併せて行うとより効果的と言われています。

しかし、普段の生活の中で運動をすることは難しいというのが本音ではないでしょうか？糖尿病を予防するためには、普段の生活の中で座っている時間を減少させ、身体活動を増加させることが重要です。身体活動は運動やスポーツだけでなく、家事・ガーディング・仕事に関わる作業でも十分に効果があると言われています。まずは手軽にできる身体活動を毎日コツコツ行うことから始めてみてはいかがでしょうか？私たち理学療法士は、運動療法や日常生活の指導を通して、患者さまの健康に貢献していくための仕事をしています。健康で幸せな生活を送るための参考にしてみてください。



函館中央病院

函館市本町33-2
☎0138-52-1231(代)
<http://www.chubyu.com/>

- 診療科目/
糖尿病・内分泌内科、消化器内科
腫瘍内科、循環器内科、小児科
外科、整形外科、形成外科
脳神経外科、心臓血管外科
皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科
歯科口腔外科など、全26科目
- 受付時間/
8:30~11:30、13:30~16:00
※土曜は午前のみ。診療科や
時間帯によっては要予約。
- 休診日/日曜・祝日・年末年始

