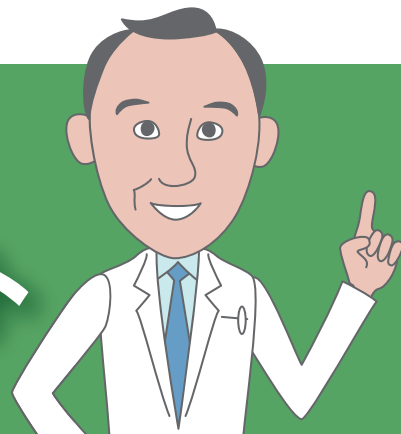


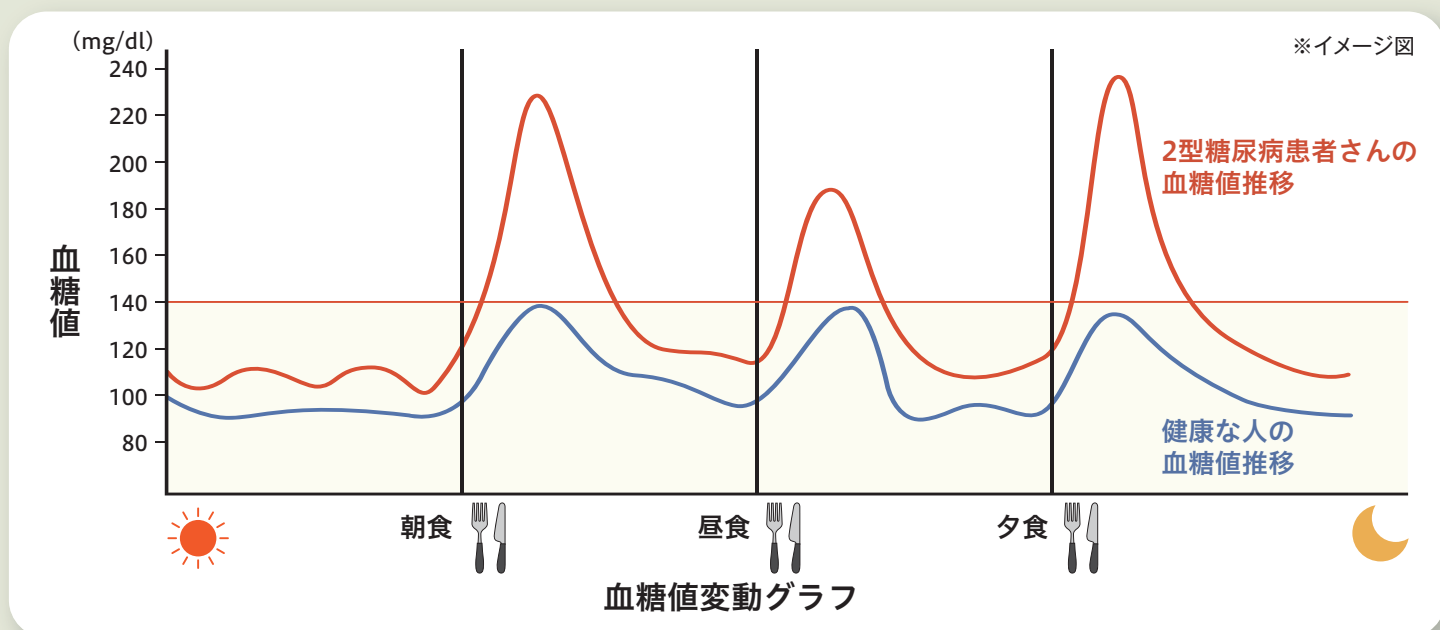
# 糖尿病患者さんのための 食事・運動療法のポイント



《監修》田中 逸先生(医療法人社団緑成会 横浜総合病院 糖尿病センター センター長)

軽度の2型糖尿病の特徴として食後高血糖があります。

食後高血糖は血管内部にダメージを与え、これが繰り返されると心筋梗塞や脳梗塞が起こる可能性が高まったり、認知症、がんになるリスクが上がったりすることも示されています。

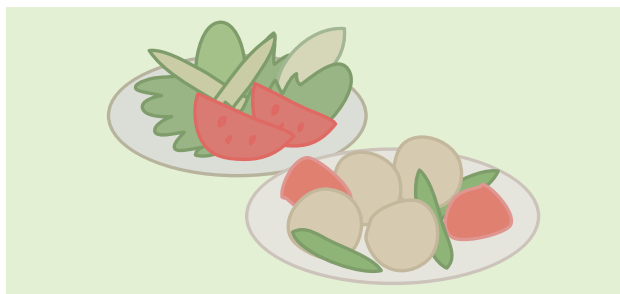


## 食事療法

食後の血糖値の上昇を緩やかにするために、以下のポイントを心がけましょう。

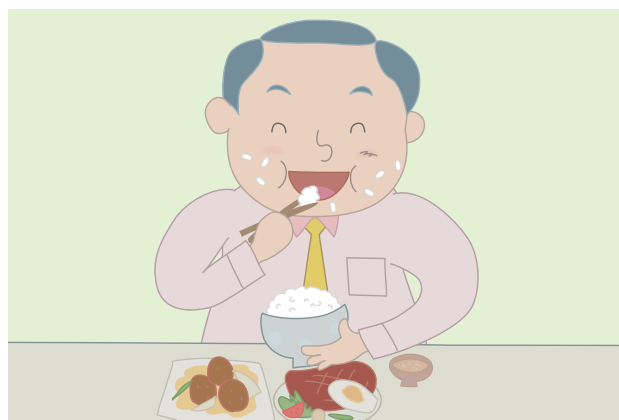
### 食事の前半に 野菜を摂りましょう

野菜の食物繊維は食後の血糖上昇を緩やかにします。野菜を完全に食べ切ってからでなくてもよいので、食事の前半に野菜を多く摂るということを意識しましょう。



### 食事はゆっくり 摂りましょう

早食いは食事の摂りすぎにつながります。



# 運動療法

運動療法は、運動中・運動後の血糖低下はもちろん、運動以外の時間の血糖低下も期待できるとともに、肥満の解消にもつながります。

## 食後に運動することで食後高血糖の改善が期待できます 日常の家事を活用して1日60分間の運動を目指しましょう

以下の家事と動作は運動強度が同じです。

**洗濯物を干す**



以下の運動と同じ強さです

ゆっくり階段を上がる



自転車に乗る



**掃除機を使った掃除**



**台所仕事全般**



以下の運動と同じ強さです

下り坂を歩く



スポーツ観戦



上記以外にお勧めの運動療法として右のようなものがあります。

- ストレッチ
- スクワットなどのレジスタンス運動
- ゴムチューブなどを用いたレジスタンス運動

レジスタンス運動とは筋肉に負荷をかける運動のことです。

運動療法は、体に無理のないよう主治医にご相談の上実施しましょう。

### 食事療法、運動療法を行っても食後高血糖が改善しない場合、薬物治療という選択もあります。

食後高血糖を改善する薬剤としてグリニド薬と $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬( $\alpha$ -GI薬)があります。

※その他には、以下の飲み薬があります。  
ビッグアナイド薬、チアグリジン薬、スルホニル尿素(SU薬)、DPP-4阻害薬、SGLT2阻害薬など

