



いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

血糖値を整えるための食事と運動

血糖値を整えるために、私たちは何をすればいいのでしょうか。今まで糖尿病について述べてきました。が、血糖値が上昇する原因として、食べ過ぎ、飲みすぎ、不規則な生活、運動不足、ストレス、肥満などを挙げてきました。これらを改善するよう努力するのが理想的なのですが、口で言うほど簡単なことではありません。

まず食事について見ていきましょう。血糖や体重の改善により食事のポイント、やはり食事量とバランスに気をつけることです。

特に食事の量は普段の生活でも油断しがちです。それぞれの人に見合った食事量は、身長と活動量で決まります。周りの人と同じくらの食事量と違っていても、小柄であったり、座って行う仕事が多ければ、カロリーオーバーになってしまいます。特にこれからのシーズンで気をつけてほしいのが、冬になると外出を極力控えるという方です。運動量が低下するだけではなく、間食が増えてしまうというケースも多く見受けられます。

ですから、動かない季節は食事の量を減らさなければなりません。具体的には動物性脂肪や乳脂肪を減らす、野菜の代わりとして果物を食べ過ぎない、ジュースや缶コーヒーは控えるといった注意が必要で、朝食抜きや早食い、夕食が遅いなどの習慣もよくありません。

運動については、散歩をしたり、移動には自転車を利用する、エレベーターではなく階段をつかうといった、日常の活動から始めてみましょう。「歩く」という行為は、もっとも無理なく、長続きする運動だと思います。

何でも良いですから、自分にとっての「歩く楽しみ」を見つけながら、大股で歩くように心がけましょう。歩く時間の目安は、食事の1時間後くらいに20分以上です。運動に慣れない方は1日おきでも構いませんので、自分のペースで少しずつ続けていきましょう。

岩手医科大学は2017年に
創立120周年を迎えます



誠のあゆみ、未来へつなぐ

Iwate Medical University 岩手医科大学