

## 健康商談室 / 糖尿病⑤

## 治療の根本は食事療法和運動療法

## 運動療法 — ①強化胰岛素の功能

運動療法最大の功效は強化胰岛素の功能。罹患糖尿病の人、由于其胰岛素の分泌量减少、所以需要通過運動來加以強化。另外、身體進行運動的話、血液中的葡萄糖就會作為能量被消耗掉、因此運動還有降低血糖數值的功效。

只是、要想消除肥胖的話、還需要進行相當大量的運動、因此把減肥的希望寄託在運動這一方面、是不太現實的。不如說運動在幫助您解除精神壓力、或是改善血液循環上更有其效。

## 運動療法 — ②適當地從走路開始

由於不當的運動療法有時會伴隨一定的危險性、因此請一邊與醫生充分地商量一邊着手進行運動。出現了綜合症、其程度嚴重或血糖數值很高的時候、應避免進行運動。最好的方法是走路。試着以能讓身體稍稍出汗的步伐（每分鐘 80 米）連續走上 20 ~ 30 分鐘。

其實不僅僅局限在走路、慢跑或騎自行車以及肌肉鍛煉等有氧運動（健美操）、都適用於運動療法。當血糖數值在餐後進入高峰時、進行 1 至 2 個小時的運動、可以說對於預防低血糖反應也是很有益處的。但是別忘記開始時的準備運動和結束後的放鬆運動。



## 健康相談室 / 糖尿病⑤

## 治療の基本は食事療法と運動療法

## 運動療法 — ①インスリンの働きを高める

運動療法の一歩の效果は、インスリンの働きを高めることです。糖尿病の人はインスリン分泌が少ないので、その分運動によって働きを強化してあげるわけです。また、運動すれば血中のブドウ糖をエネルギー源として消費しますから、血糖値を下げる効果もあります。

ただし、肥満の解消となるとかなりの運動量が必要になりますから、運動だけに肥満の解消を求めるのは無理があります。むしろストレスの解消や血液循環をよくするという面での効果を期待したほうがいいでしょう。

## 運動療法 — ②無理せず歩くことから始める

運動療法は、やり方によっては危険を伴う場合がありますから、医師とよく相談しながら取り組んでください。合併症があり、ひどい場合や血糖値が高いときは避けましょう。一番よいのは、歩くこと（ウォーキング）です。少し汗ばむくらいの速足（分速 80 m）で 20 ~ 30 分歩いてみましょう。

ウォーキングに限らず、ジョギングやサイクリング、筋力トレーニングなどの有酸素運動（エアロビクス）が、運動療法には適しています。運動は、血糖値の高くなる食後 1 時間から 2 時間ぐらいにかけてですが、低血糖予防のためにも適当といえます。ウォーミングアップとクーリングオフ（整理体操）を忘れずに行います。

## 药物治疗 — 目的在于控制血糖

服药是为了控制血糖，而非医治糖尿病。还有，药物疗法的前提是体内还进行着胰岛素分泌，用于控制糖尿病的主要药品有：

### 磺酰脲（SU）类药

通过促进胰岛素的分泌，从而降低血糖数值。有时会造成低血糖昏迷，因此有必要预防低血糖。

### α 糖苷酶抑制剂

含糖物质是碳水化合物分解成葡萄糖等单糖类之后才被小肠绒毛膜吸收的，其间起着重要作用的酶就叫做α糖苷酶。因此，若是对这种糖苷酶加以抑制的话、就可以阻止餐后血糖高峰的出现。另外，强化胰岛素功能的新药品也处于逐渐研究和开发之中，但是无论怎样，都请您听从医生的指导，正确服药。



## 胰岛素疗法 — 更为有效的“强化胰岛素疗法”

这是通过打针来补充胰岛素的方法，对于胰岛素依赖型的人来说，它是不可缺的。至于药物的种类及药量、注射次数等，则因人而异，需要遵从医生嘱咐。最近还出现了一种每顿饭前及入睡前，给自己注射所需量的“强化胰岛素疗法”。而在接受胰岛素治疗时，需要注意的是低血糖现象。（未完待续）

摘自《这些更要知道 糖尿病》

## 内服薬による治療 — 血糖コントロールが目的

内服薬は血糖をコントロールするもので、糖尿病を治すものではありません。また、インスリンが分泌されていることが服用の前提になります。おもな薬をあげてみました。

### スルホニル 尿素剤

インスリンの分泌をうながすことにより、血糖値を下げます。ときに低血糖昏睡をおこすことがありますから、低血糖対策が必要です。

### α グルコシダーゼ阻害剤

糖質はブドウ糖などの単糖類に分解されてから腸壁から吸収されますが、このとき働く酵素がαグルコシダーゼといわれるものです。この酵素の働きを抑えることによって食後の急激な血糖値上昇を抑えます。このほか、インスリンの作用を高める新しい薬も開発されつつありますが、いずれにしても医師の指示に従って正しく服用してください。

## インスリン療法 — より効果の高い「強化インスリン療法」

注射によってインスリンを補う方法で、インスリン依存型の人には欠かせないものです。薬の種類や量、注射の回数は個人で異なりますから、医師の指示に従います。最近では毎食前および就寝前に、必要なだけ注射する「強化インスリン療法」も行われています。インスリン療法の場合も、低血糖に注意します。（続く）

「もっとよく知ろう 糖尿病」(株) 社会保険出版社発行)より抜粋