



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

糖尿病と安静時間



今年の春分の日しゅんぶんは3月20日(月)です。昼と夜の長さが同じ(実際には昼の方が14分ほど長い)になり、この日以降、昼の長さが長くなります。お正月から飲み過ぎ食べ過ぎ、夜更かしなど生活習慣の乱れが引きずり、2月の寒さによる自宅への引きこもり、運動不足などから血糖上昇けつとうじょうしょう、体重増加でお困りになっている方は、春分の日を境に不摂生な生活から卒業して、新生活に向けて活力ある健康的な体を取り戻すための計画を立てましょう。

運動の急性効果として血糖降下作用けつごうこうさくさようがあります。食後の高血糖は血管内皮を痛めて、動脈硬化の進展どうみやくこうかリスクを高めます。インスリン(全身のほぼすべての臓器細胞にブドウ糖をとり込ませる働き)を介さず、筋収縮によって糖を筋に取り込むことが可能。また積み重ねた運動によるインスリン抵抗性の改善。要するにインスリンが分泌されてもその働きを阻害する一番の要因である内臓脂肪ないぞうしぼうの蓄積、肥満を改善することにより糖尿病だけでなく、メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常こうけつあつ しじつじょうなどの生活習慣病予防と改善に寄与する。運動自体がインスリンの分泌を増加させることも報告されています。

またこのような研究報告けんきゅうほうこがあります。一日のテレビ視聴時間が2時間を超えると2型糖尿病がたとうによびょうの発症リスクは20%、致死性及び非致死性の心疾患リスクが15%、なんらかの原因による早死のリスクが13%、それぞれ高くなっていました。別の研究では、歩行時間が長くなると死亡数は減少していたが、座位時間が1日11時間以上になると歩行時間とは関係なく死亡数は増加していた。

運動を着目するより「どれだけ安静の時間があるか」という観点も視点に入れる必要があると思われます。現代はテレビだけでなく、スマホやパソコンなどの視聴時間も長くなっており、その合算は糖尿病予備軍とうによびょうよびぐんの若い人々を増加させていると考えられます。時には一日断食ならぬ一日断テレビ、一日断スマホで座位、寝そべりなど過剰な安静時間の減少に努めましょう。

(理学療法士・熊澤正人)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



今回は、有名なお話から
皆さんは「嘘つき村と正直村」のお話、聞いたことはありますか？

あるところに「嘘つき村」と「正直村」という2つの村がありました。
「嘘つき村」の人は嘘だけを話し、「正直村」の人は本当の事だけを話します。

「嘘つき村」と「正直村」の分岐点に、旅人がやってきました。
旅人は、正直村に行きたいのですが、地図もなく、あてもありません。
分岐点に、どちらの村の人かわからない人が立っていました。
1度だけ質問をして、正直村にたどりつくには、どのような質問をしたらよいでしょう？

それぞれに回答のあるこの問題♪
オリジナルを探してみるのも楽しいかもしれません。
(山田・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。

事業所番号 NO.2361390186

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
携帯 080-5298-9513
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>



