

オンライン亀田糖尿病教室

2020年12月号

師走でストレス たまていませんか？



ステイホームで家庭や職場の「ストレス」 たまていませんか？

深呼吸で気分をコントロール。意識して取り組んでみましょう。

呼吸には大きく分けて2種類あります

① 胸式呼吸… 普段、無意識のうちに、胸郭を使っている通常の呼吸です。

② 腹式呼吸… ヨガなどでも知られ、ストレス解消に役立ちます



体の力をぬいて、口からゆっくり息を吐ききります。
下腹部をへこませるようなイメージです。
息を吐ききったら、下腹部を膨らませるイメージで口から息をすいます。
ストレスのコントロールは2型糖尿病の予防・改善作用があります。

〜あと5分、からだを動かさませんか？〜

「コンビニまで歩く」「病院まで歩く」「気分転換に散歩する」

「テレビ見ながら体操をする」



「エレベーターを階段に」「掃除機をぞうきんがけに」「乾燥機を手干しに」

*生活の中でも糖尿病を予防できるトレーニングがあります。

*自分に合ったもの見つけてみませんか？



*「糖尿病・認知症の発症予防」および「糖尿病の合併症予防」のためにもストレス・不眠症解消に取り組みましょう。

*「ゆっくり腹式呼吸でリラックス」「からだをうごかす」ことで「ストレスコントロール」始めませんか？

知っていますか？

糖尿病の発症と関係が深いものは？

- ① 車の保有台数 → なるほど… 便利なものはつい… 歩かなくなりますよね
- ② テレビをみる時間 → 食ながら… なんてことも
見ながら・アームリフトとか、できる「とありますよ」
- ③ 座っている時間 → スティホームで外出しづらいですね
「時間毎に換気のため、家中を歩いてみたらどうでしょうか？」

〜栄養バランスを整えた食事を心がけましょう〜

まめ・・・大豆、くるみにはオメガ3脂肪酸

ごま・・・ごま油にはオメガ6脂肪酸

わかめ・・・ひじきなどには油を吸収し、また糖の吸収を抑える効果があります

やさい・・・よく咀嚼することで満足感が与えられます

さかな・・・おすすめの青魚にはインスリンのはたらきをたすける成分が含まれています
2型糖尿病や動脈硬化を予防・改善する効果があります

しいたけ・・・悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化の予防や血圧低下が期待できます
また、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症の予防にも！

こめ・・・過度な糖質制限は寿命を縮める可能性もあります

かカルシウム・糖尿病は骨の質が悪くなり、もろくなりやすいので、骨折に要注意ですよ
よく噛む・・・早食いほど糖尿病になりやすいです

な・・・ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c) 7%未満で合◎大合併症、
神経障害、網膜症、腎症や心臓、脳梗塞リスクがさがります

※65歳以上ではその限りではありません

うん・・・とくに食後血糖値の上がりやすい1時間後にかかるい運動をすると
血糖値は筋肉に吸い込まれさがります。

医療法人亀田病院 糖尿病代謝内科・甲状腺内科・循環器内科 MED 栄養科

日本内分泌代謝内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病協会療養指導医

日本内科学会認定医、心臓リハビリテーション指導士、医学博士

桑原 一宏
白川 亮介

