

リハビリだより 4月号

～糖尿病(2型糖尿病)～

2型糖尿病とは

すい臓から分泌されるインスリンの分泌量が減ったり、働きが悪くなったりして血液中のブドウ糖が正常より多くなる病気です。

原因

暴飲暴食 運動不足
肥満 加齢 ストレス
遺伝的要因など

症状

多尿 口渇 多飲
食欲増進 疲れやすい
体重減少など

主な合併症

●毛細血管が傷ついて起こる

●太い血管が傷ついて起こる

三大合併症

糖尿病網膜症

糖尿病性腎症

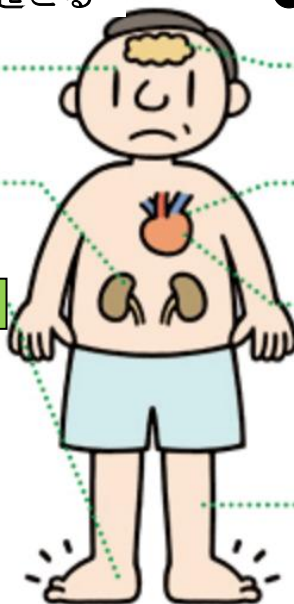
糖尿病性神経障害

脳梗塞

狭心症

心筋梗塞

下肢閉塞性
動脈硬化症



糖尿病の予防・治療

食事の改善 適度な運動

治療には薬やインスリン注射



適度な運動とは…

ウォーキング ジョギング 水泳 自転車等の有酸素運動
で少しきつと感じる程度 筋肉トレーニングで筋肉量を増
やすことも必要です

運動時間は

1 回の運動が 30 分程度で一週間に3～5 回程度

運動はいつする

食前は低血糖の危険があるので避ける

食後1～2時間が効果的

まずは日常生活の中で運動をする

- エレベータやエスカレータを使わず階段を使う
- 少しの距離であれば車は使わない



当院では、糖尿病の教育入院も行っております。糖尿病症状では
ないかと気になる方は、当院外来を受診して頂きご相談ください。