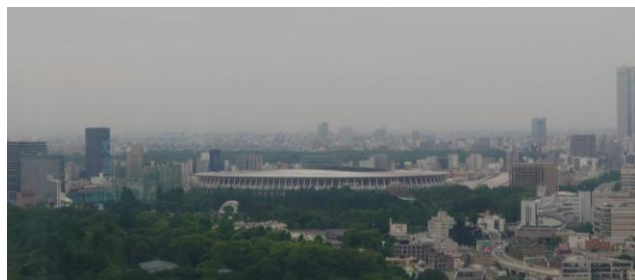


はじめに

延期された東京 2020 オリンピック・パラリンピックが近づいてきました。いつものようにお祭り気分を楽しめるムードではありませんが、私たちに勇気や希望をもたらしてくれる大会であってほしいです。ということで、今回は運動をテーマにしました。



新国立競技場「杜のスタジアム」

糖尿病と運動

運動療法は糖尿病治療の三本柱（あと2つは食事・薬物療法）の一つです。運動には「有酸素運動（歩行・ジョギングなど）」と「レジスタンス運動（筋トレ）」がありますが、いずれも血糖コントロールを改善させる作用があり、両者の組み合わせが推奨されます。高齢者では室内でできる「バランス運動（姿勢保持など）」も有用です。運動療法は血糖コントロール以外にも肥満の解消、高血圧・脂質異常の改善などにもつながります。

運動は患者さん一人一人の身体機能や合併症の有無などにより、内容や強度を考える必要があります。また、どの時間を運動に使えるかという現実的な問題や、モチベーションを維持できるかという視点も大事だと思います。まずは1日に短時間でも運動の習慣を作って、徐々に時間や強度を増やしていくことが長く続けるコツです。

運動をする際の注意点としては、汗をかいて脱水にならないように水分補給が大切です。また足に合った靴や季節に合った服装で運動することも心がけてください。身体に不安のある方は、運動に制限がないか事前に医師に相談しておくといいでしょう。

低血糖について

糖尿病治療を続けていくにあたり、できるだけ回避したいのが低血糖です。最近治療薬のバリエーションが増えたことにより重い低血糖の頻度は少なくなりましたが、SU薬やインスリンを使用している患者さんは低血糖を起こすリスクがあるので注意が必要です。低血糖を起こしやすい条件は、いつもより食事が少なかったときや、いつもより運動量が多かったときなどです。

低血糖は一般的には血糖<70mg/dLを指しますが、血糖値が下がるスピードが速いとそれより値が高くても症状が出現することがあります。初期症状としては自律神経の症状（動悸・冷や汗・手の震えなど）、さらに進行すると脳の症状（頭痛、空腹感、意識障害など）が出現します。重症低血糖は心臓に負荷をかけたり、認知機能低下のリスクを高めるとも言われています。

低血糖の治療

低血糖時には下がった血糖を上げるためブドウ糖の投与が必要になります。低血糖の症状を感じたり、測定値が低い場合には、できるだけ早くブドウ糖を内服することが重要です。しかし重い低血糖になると意識が低下するなど、自分でブドウ糖を内服できず、他者の助けが必要になります。口からブドウ糖を飲ませられない場合は、点滴で投与する方法がありますが、病院を受診しないと受けられない治療です。重い低血糖の際に、家族などが緊急で対処できる方法として、インスリンに拮抗するはたらきのあるグルカゴンというホルモン剤の投与があります。従来は筋肉注射の薬しかありませんでしたが、最近では鼻から吸収できるグルカゴンの点鼻薬が処方できるようになりました。インスリン使用中などで低血糖に不安のある患者さんは、是非ご相談ください。ただしグルカゴンの血糖上昇作用は一時的なので、意識が回復したら必ずブドウ糖を内服させ、その後病院を受診する必要があります。