

糖尿病と歩行障害

高齢2型糖尿病患者さんの 日常生活に支障をきたす歩行障害

2型糖尿病患者さんで高血糖が続くと神経障害を起こす可能性があり、足指や足裏のしびれなどの初期症状のほか痛みを伴うこともあります。また、高血糖は動脈硬化を招き、足の血流を悪化させる可能性があります。こうした結果、足に力が入らないなど歩行そのものが困難になり、日常生活に支障をきたすことも考えられますので、高血糖を是正することが重要です。適切な血糖コントロールに向けて主治医の先生と相談しながら、ご自身のライフスタイルに合った治療に取り組みましょう。

監修：櫻井 孝
国立長寿医療研究センター
もの忘れセンター長



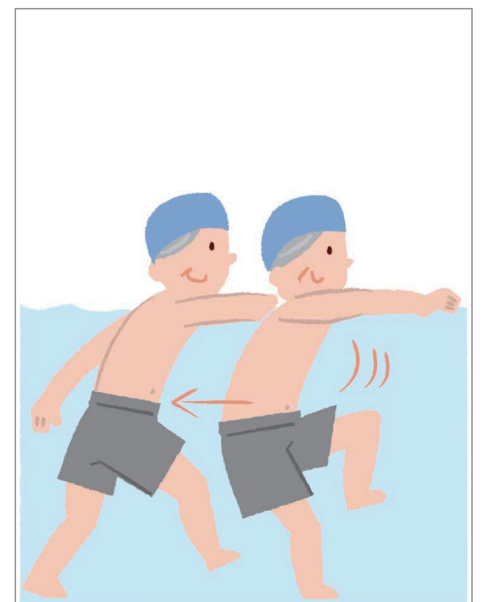
日常生活の中でできる有酸素運動

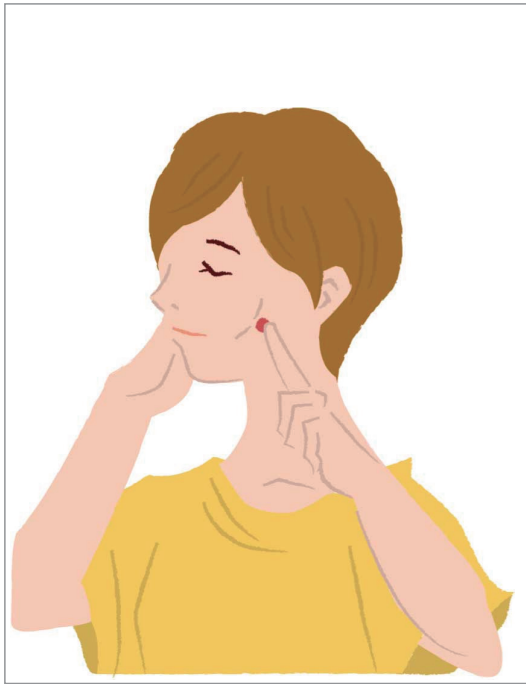
～腰に負担が少ない後ろ向きの中ウォーキング～

加齢により筋力が低下し、転倒リスクが高くなっている高齢者では、陸上と比べて転倒の危険性が少なく、関節への負担も軽減される水中ウォーキングがおすすめです。

特に、水平方向へ動くウォーキングは、水の抵抗により筋力の維持向上が期待でき、また、腰に不安のある方はエビのように腰を曲げ、後ろ向きに歩くことで腰への負担も軽減できます。主治医の先生に相談の上、1回20～30分程度で週に2回を目安に行ってみましょう。

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジ
センター准教授





🌸 むくみや耳鳴りなどには下関のツボを

目じりと耳の穴を結ぶ線の中央にある頬骨の下のかぼみが下関(げかん)のツボです。下関のツボは、むくみや耳鳴り、顔面神経痛に効果があり、小顔のツボとしても知られています。

呼吸を整え、ゆっくり8秒間で息を吐き出しながら、少し痛いと思う程度の強さで圧をかけます。3~5回繰り返しましょう。



野菜の力~旬野菜と栄養の話~オクラ~


デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長 丹羽真清



🍄 オクラのチカラ ~成分と食べ方~

オクラの独特の粘りは、ペクチンやムチンなどの水溶性食物繊維です。水溶性の食物繊維には、整腸作用のほか、血糖値の上昇を抑えたり、悪玉コレステロールの吸収を妨げる働きが期待されます。また、糖たんぱく質のムチンは粘膜の保護作用をもつ成分であるため、胃炎や胃潰瘍の予防に役立つといわれています。他にも、たんぱく質の分解酵素を含み、胃腸が弱りがちな真夏には肉や魚と共に召し上がりいただきたい野菜です。

医療法人 隆星会

 **木下内科クリニック**
糖尿病内科 消化器内科 内科一般
TEL:06-6790-1200

院内通信 | 2016. 8月号 | **糖尿病と歩行障害**

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。

 **QLife**

『院内通信 by QLife』運営者 株式会社 QLife 東京都千代田区永田町 2-13-1 ボッシュビル赤坂 7F 03-3500-3235