

### 運動療法の「なぜ」がわかる ～継続的に運動することが筋肉の量と質を 改善し、血糖の上昇を抑える～

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

2型糖尿病は、血中のブドウ糖を筋肉に取り込み、血糖を調整するインスリンが十分に働かないことが原因の1つです。オフィスワークの方など運動不足の状態が続くと、筋肉量が低下するとともにインスリンの効き目（筋肉の質）が悪くなります。実際、安静にしたままの人と定期的に運動した人を比べると、運動した人の方が血糖値が低くなることが分かっています。つまり継続的に運動することが、筋肉の量と質を改善させ、血糖コントロールを良好に保つ秘訣の1つと言えるでしょう。




### 糖尿病による下痢や便秘？

監修：横手幸太郎  
千葉大学大学院医学研究院  
細胞治療内科学講座 教授

慢性的な高血糖状態が続くと、自律神経障害が起こり、下痢と便秘に悩まされることがあります。これは高血糖が原因で消化活動に関係する自律神経が障害されるために起こる症状です。ひどい場合には何回も下痢と便秘を繰り返すこともあります。このように高血糖状態を放っておくと日常生活に大きな影響を与えてしまうこともありますので、血糖を良好にコントロールすることが重要です。主治医の先生と相談しながら、ご自身にあった食事、運動療法を実践し、また、おくすりをもたらしている場合には、服薬回数、用量、時間を守って服用するようにしましょう。





 ホウレン草と舞茸の豚肉 XO 醬炒め



材料 (2 人前)

- ◆ ホウレン草...250g ( 1 束)
- ◆ 舞茸...100g ( 1 パック)
- ◆ 豚肉スライス (赤身) ...100g
- ◆ ごま油...14g (大さじ 1)
- ◆ XO 醬...10g (小さじ 2)
- ◆ 薄口醤油...5g (小さじ 1)

(1人分) カロリー：190kcal 炭水化物：7.2g 塩分：0.8g

- ① ホウレン草は 3 cmの長さに切ります。舞茸は石づきを取り、ほぐします。豚肉は 3 cm幅に切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒めて、XO 醬と薄口醤油で味を調えます。

楽しく脳トレ！数独パズル

楽しく脳トレ！数独パズル

問題22

解答22

		8	6	9				
	7	4						1
6						3	8	5
				6	4	9		
			5	1				
			3	9	7			
4						5	2	6
	6	3						9
		9	4	8				

3	1	8	6	9	5	2	7	4
5	7	4	3	2	8	6	9	1
6	9	2	1	4	7	3	8	5
8	2	5	7	6	4	9	1	3
9	3	7	5	1	2	4	6	8
1	4	6	8	3	9	7	5	2
4	8	1	9	7	3	5	2	6
7	6	3	2	5	1	8	4	9
2	5	9	4	8	6	1	3	7

【数独パズルのルール】

1. まだ数字の入っていないマスに 1 から 9 までの数字のどれかを 1 つずつ入れましょう。0 (ゼロ) は使いません。
2. タテ列 (9 列あります)、ヨコ列 (9 列あります)、太線で囲まれた 3 × 3 のブロック (9 つあります) のどれにも、1 から 9 までの数字が 1 つずつ入るようにします。

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。