



## 明けましておめでとうございます

皆さん、良いお正月を過ごしましたか？私は2日に娘たちの福袋の初買いにつき合わされましたが、のんびりと過ごしました。2011年は東日本大震災があり、生きていることの幸せを痛感させられました。2012年は良い年にしたいですね。

年末年始は忘年会やお正月などあり、1年で1番糖尿病の血糖コントロールが悪化しやすい時期です。私もこの正月に少し太ってしまいました。反省して今日からはまた運動習慣を回復させたいと思います。そこで、今回は糖尿病の運動療法について少し解説したいと思います。

運動療法は糖尿病の治療の中でもっとも大切な基本治療の1つです。運動すると筋肉が血糖を消費し、インスリンの働きを助けます。インスリン抵抗性が改善するのです。血糖を下げる効果だけでなく、基礎代謝が増えますので肥満を改善したり、太りにくい体になります。心肺機能がよくなり、体力が増えて日常生活を活発に送ることができるようになります。また、運動は爽快感をもたらす、精神的にもやる気ができてとても良いのです。

ただし、運動は危険なこともあります。合併症が進行した糖尿病患者では、網膜症や腎症を悪化させてしまったり、心臓発作を誘発することもあります。頑張る運動したら膝を痛めてしまって、余計に運動不足になったということもよくあります。ですから、ご自分がどの程度の運動ができるかを医師や看護師にご相談いただくのがよいかと思います。

一般的には少し早めに歩くなど、散歩が一番お勧めです。スタスタ早歩き20分で80kcalの消費があり、毎日続けると3カ月で1kgの減量ができる計算となります。腰や膝に問題がある人は、プールでの水中歩行や自転車こぎのような運動がお勧めです。

いつ運動するかは、食後が血糖を下げるためには1番よいでしょう。食前では低血糖を助長する可能性があるため注意が必要です。また、早朝の運動は血圧を上げやすいので、高血圧がある人はさけた方がよいでしょう。

いずれにしろ、痛みや苦しみに耐えるのではなく、楽しく継続できる自分に合った運動を見つけるようにして下さい。「継続こそ力なり」です。

熊本県の黒川温泉に行ってきました。



11月に秋の黒川温泉に行ってきました。溪流に沿っていくつかの温泉旅館が並んでいて、溪流にかかる橋をわたって露天風呂に行ったりするので、とても風情があって素敵でした。当日はしとしと雨が降っていましたが、それもまた風流でした。

風呂から上がった時、赤い旅館の前に、色を競うように真っ赤なもみじがとてもきれいで、心に残っています。



## 神経障害の診察とフットケア外来

糖尿病は足が大切です。当院では糖尿病に詳しい看護師が神経障害の診察をしております。足を観察し、神経障害の所見を調べ、患者さんの足病変の危険度を推察します。必要があれば、足の手入れをフットケア外来として行っています。



## 4月から診療体制が変わります

2012年4月より、君津中央病院の内分泌代謝科部長：中村晋（なかむらすすむ）先生が当院に赴任されることが決まりました。木曜日は4月第3週から診療開始となります。

当面、内田・中村は君津中央病院の外来も担当します。このため、当院の診療体制が9月までは下記のようになります。木曜日は4月第3週から診療開始となります。

	月	火	水	木	金	土
午前1診	中村	内田	内田	中村	内田	内田/中村
午前2診	千葉大医師		龍野教授			千葉大医師
午後1診	中村	内田	内田	中村	内田	