



会員の皆さん、こんにちは。7月になりいよいよ本格的に夏の厳しさが始まります。熱中症には十分注意していただきたいと思います。

さて、例年初夏に開催していた岐阜県糖尿病協会総会ですが、今年度は9月に開催予定となっております。しかし、新型コロナウイルスの感染状況をふまえて、来年度に延期することとなりました。開催の予定が決定次第、お知らせ致します。

今月は、4月から当科に入職した塚田先生に、「さかえ」の読みどころを紹介していただきます。

本年度から入職しました塚田 大智と申します。どうぞよろしくお願いいたします。今月号のさかえの特集は『運動と糖代謝の関係』『気を付けよう夏の外出』になっております。

特集1は『運動と糖代謝の関係(P.7)』です。さて、運動と血糖値にいったいどんな効果があるのでしょうか。まず、運動することで、糖・脂質が消費され、血糖値が下がります。次に、脂肪が減り、筋肉がつけば、血糖値を下げるインスリンというホルモンが効きやすくなります。さらに、コレステロールを下げる効果や高血圧の改善にもつながり、骨粗しょう症も予防でき、いいことづくめです。では、一体どんな『運動』が必要になるのでしょうか。最近コロナの影響で外出を控えて、家にいる時間が増えていませんか。座っている時間や寝ている時間が増えるほど、血糖値が悪くなると報告されています。一方、座っている合間に、歩行や筋トレを行うことで、血糖値が改善することも報告されています。少しでも体を動かしてみたいでしょうか。運動は疲れるし大変、という方もいらっしゃると思います。血糖値の改善には、運動の強度ではなく、頻度が重要と報告されています。まずは週2-3回の運動から、継続は力なり、です。

特集2は『気を付けよう夏の外出(P.43)』です。2020年は、気温が平年並みか、それ以上と予想され、熱中症が心配されます。特に、糖尿病では高血糖や薬の影響で、脱水を起こしやすく、神経障害で暑さを感じにくい場合があります。熱中症の予防には、体を暑さに慣れさせ（暑熱順化）、汗を上手にかくことが大切です。コロナの影響で外出する機会が減り、例年より暑熱順化ができていない方が増えたと思います。人込みを避けての散歩や、運動や入浴で汗をかくのもよいかもしれません。外出する際には、帽子や日傘など準備も必要です。何よりこまめな水分摂取が重要です。マスクをして外出するようになり、のどの渇きを感じにくくなっています。マスク着用時は、より一層水分補給を心がけましょう。

コロナのせいで、外出もできない、いざ外出してみれば熱中症の危険もある、大変な時期になりました。何事も無理なく、できることから始めていきましょう。