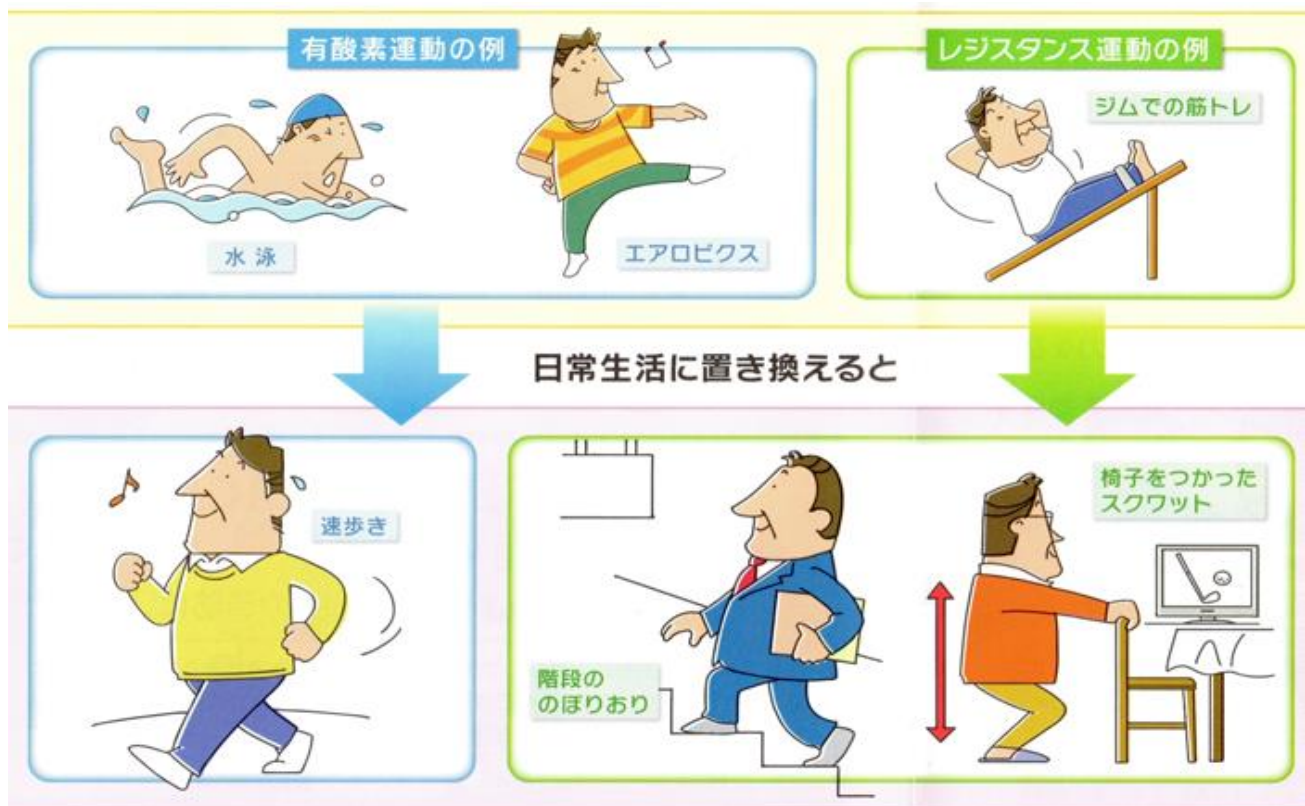


糖尿病の運動療法

運動療法は血糖コントロールに有効で、心筋梗塞や脳梗塞の発症を予防します。

運動療法には、**有酸素運動**と**レジスタンス（筋力）運動**があります。

有酸素運動は全身運動で、十分に酸素を取り込むことでエネルギーが消費されます。**レジスタンス運動**は筋肉を増やす運動で、筋力を維持・増強させます。これらを組み合わせることによって、より良い治療効果が生まれます。



合併症のある方や血糖コントロールが不十分な方では、運動を控えたほうが良い場合があります。運動を始める前に主治医にご相談ください。

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症
「しめじ」もあれば、「えのき」もある



し

①しんけい
神経の症状
手足のしびれ、こむら返り

②えそ
壊疽
足が腐る

え

め

③め
目の症状
網膜症→失明

④のうそつちゅう
脳卒中

の

じ

⑤じんぞう
腎臓の症状
腎症→透析

⑥きよけつせい
**虚血性
心疾患**
狭心症、心筋梗塞

き

- ★ 糖尿病の治療が十分でないと、自覚症状がないまま、知らず知らずのうちに全身にさまざまな病気「合併症」が起きてきます。
定期的な検診を受けることで、合併症の早期発見と治療、治癒が可能です。