



市民らが糖尿病の基礎知識や運動療法などに理解を深めた教室

## 運動療法を解説

製鉄記念室蘭病院(前田征洋病院長)の「糖尿病教室」が14日、室蘭市知利別町の同病院がん診療センターで開かれ、市民ら約70人が、医師や理学療法士の解説を通じて、「糖尿病の運動療法」などについて理解を深めた。

今回で5回目の開催。高田明典糖尿病内科長・循環器内科主任医長が「糖尿病について」、リハビリテーション科の石岡卓朗理学療法士が「糖尿病の運動療法について」をテーマに、それぞれ解説した。

高田糖尿病内科長は、最初に、糖尿病と診断される時には既に分泌機能が低下している状況を指摘。「健康診断や、他の病気・けがなどで偶然見つかるケースも多い」と説明した。

### 製鉄記念室蘭病院 糖尿病教室

そのため、糖尿病と診断後は、細小血管障害による三大合併症(網膜症、腎症、神経障害)や、大血管障害による脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、末梢動脈疾患にならないように日常生活を送る大切さも強調。「医療スタッフの指導に基づく食事・運動・薬物各療法に取り組み、日常生活を送ってほしい」と呼び掛けた。

一方、石岡さんは、運動療法に取り組む際は「あくまで、体調に合わせて無理をしないように」との注意点を訴えた。その上で、「血糖を下げるには軽い運動を小まめに」「できるだけ立っている時間を増やす」などのポイントを分かりやすく説明。市民らが真剣な表情で耳を傾けていた。(松岡秀宜)