

夏の運動の方法は？

2021年度第3回糖尿病教室
神戸市立医療センター西市民病院
糖尿病チーム

みなさんこんにちは
ご視聴いただきありがとうございます。
西市民病院糖尿病チームです。



今日は『夏の運動のしかた』という
テーマでお話をさせていただきます。

よろしくお願ひします。

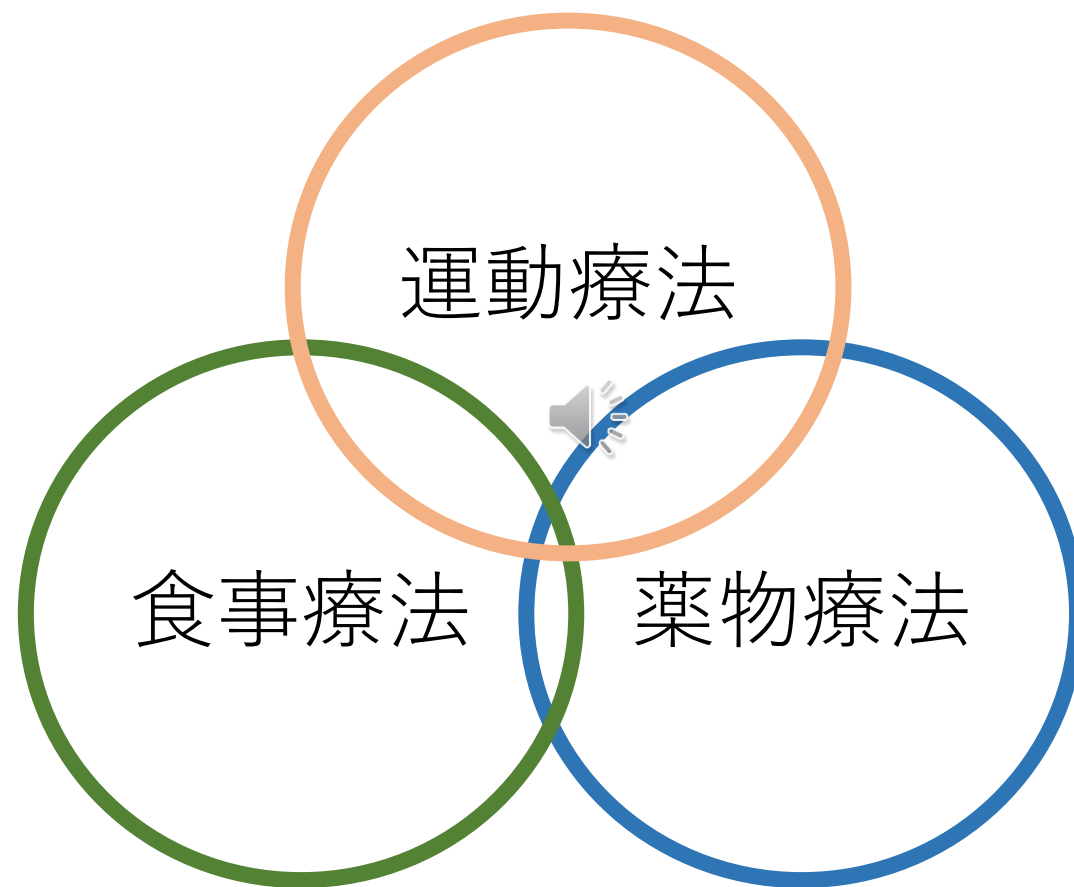


本日の内容

糖尿病患者さんの運動とは

夏の運動のしかた

そもそもなぜ運動の話をするのか



糖尿病患者さんの治療の3本柱



運動をすることで

血糖値を下げることができる

継続して運動をすることで、血糖値がさがりやすい身体の状態を維持することができる



どうやって運動すればいいのか



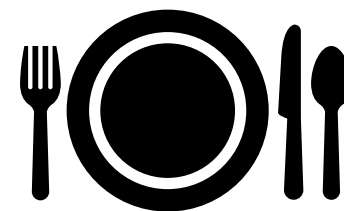
1回の運動時間
20分以上



週3-5回
or
一日おき



有酸素運動
+
レジスタンス運動



食後
30分-1時間位



適度な運動を継続することは
心身の健康を保つのに効果的

※運動実施前にメディカルチェックを受けましょう



本日の内容

糖尿病患者さんの運動とは

暑い夏の運動のしかた



日本の夏は高温多湿です。

屋内と、屋外との気温差が激しく、日常生活において身体に負担がかかりやすい環境です。

このような環境下で運動をするときには、どんなことを気をつけたらいいのでしょうか？



熱中症

①**熱けいれん**：高温下でのスポーツ中に汗とともに塩分が失われることによって筋肉痛と痙攣がおこる

②**熱疲労**：脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる

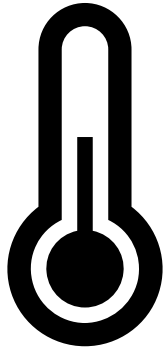
③**熱失神**：皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流量が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる

④**熱射病**：高温多湿環境下における体温の急上昇によって放熱機能が追い付かず、意識がもうろうとなり、重症化すると昏睡状態に陥る

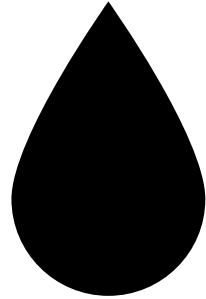




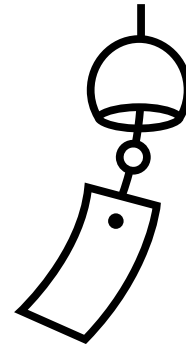
熱中症の発生しやすい環境は？



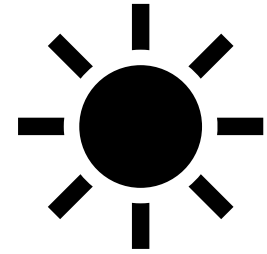
気温が高い



湿度が高い



風が弱い



日射・輻射が強い

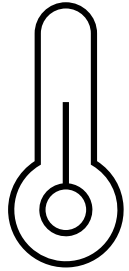


熱中症予防運動指針

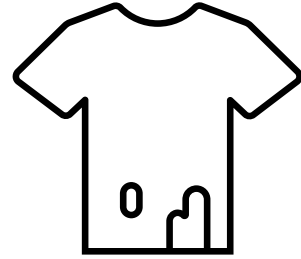
温度	暑さ指数 (WBGT)	運動指針	
35°C以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35°C	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31°C	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28°C	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。



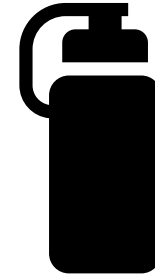
夏の運動のポイント



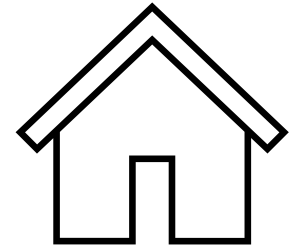
なるべく
涼しい時間帯



透湿性や
通気性の
良い服



こまめに
(30分毎)
水分を摂取



体調不良の
ときには無
理せず休む



熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密着、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注3 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



《 マスク着用時は 》



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

熱中症を防ぐために マスクを外しましょう

屋外で人と2M以上 離れているとき!



2 M



2 M



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

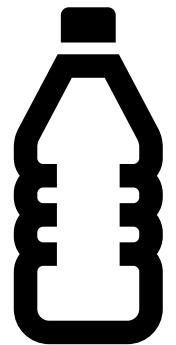
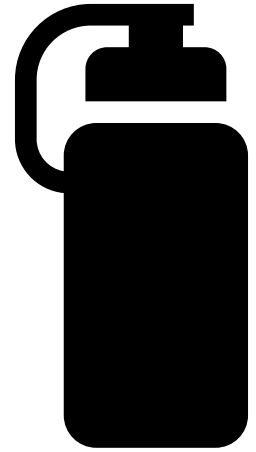


次回

糖尿病患者さんが運動中に水分補給をするとき
市販のスポーツドリンクでは甘すぎるし…
かといって、水では吸収がちょっと…

そんな悩みをもつ方へ、運動時に飲める
スポーツドリンクをお教えします！

次回**2021年8月**配信予定
お楽しみに！





最後までご視聴ありがとうございました