

第2回 糖尿病教室における質問の回答

【質問事項①】

心臓病と糖尿病を併発している場合、運動ができません。そうした場合の運動方法についてどうすればよいでしょう。

回答：

確かに心臓病を併発していると運動により増悪のリスクがあるため注意する必要があります。しかし全く運動を行ってはいけないわけではありません。心臓の状態によって運動の方法や負荷量を調整して行う必要があります。

○心臓病の病態が安定している場合

→基本的に息切れしない程度で息をこらえるような運動を避けつつ、自身で有酸素運動や筋力トレーニングを行えます。

○心臓病の病態が不安定な場合

→安全に運動を行うためにリハビリ専門のスタッフと一緒に運動強度を調整しながら行うことが推奨されます。

いずれにしても自身だけで決めるのではなく、必ず事前に主治医に相談していただきますようお願い致します。

【質問事項②】

体重の減少のため、食事量を少し増やそうと考えていますが、その際はタンパク質の食品を増やすのが適切でしょうか

回答：

糖尿病の合併症のひとつに糖尿病関連腎臓病があります。進行するとエネルギーや栄養バランスに配慮した食事に加えて、たんぱく質量の制限が必要となる場合があります。質問をいただいた方の腎機能がどの程度なのかわからないため、一概にたんぱく質食品のみを増やすことはおすすりできません。患者さんの病態によってたんぱく質の必要量も異なるため、主治医に相談していただきますようお願い致します。

体重減少とのことですが、ご自身にあった適正なエネルギーはとれていますか？まずは、糖尿病教室で説明した計算方法で確認してみたいかがでしょうか。体重が減少したからとたんぱく質を単に多く摂取すれば良いというわけではありません。1日3食の食事全体に均等に振り分けながら、体に必要なその他の栄養素も過不足なく摂ることが大切です。