



2020年8月号

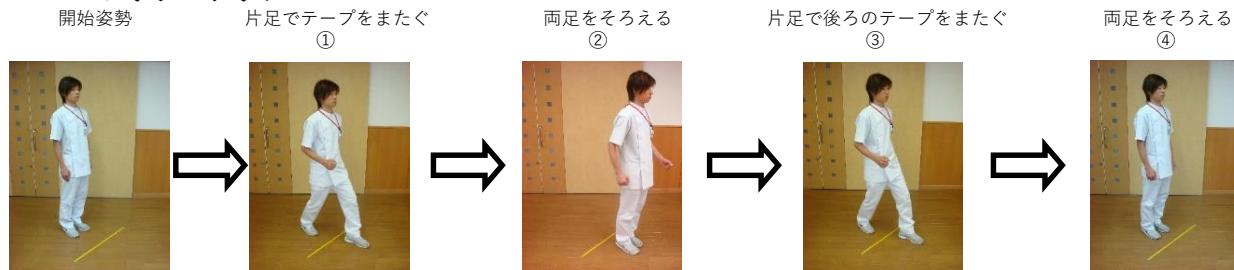
Tenma Tounyoubyou Taisaku Team  
天満糖尿病対策チーム

# 糖尿病になると転びやすくなる?!

糖尿病の方は、健常者に比べてバランス能力が低下すると言われています。不適切な食事療法（摂取エネルギーが少なすぎることなど）や運動不足で筋肉量が減少すると、転倒したり骨折しやすくなります。また網膜症や神経障害、あるいは低血糖などのために転倒しやすくなることも、骨折の増加に関係しています。そこで今回は、転びにくい身体づくりのためのバランストレーニングをご紹介します。

## ステップ運動

### ベーシックステップ



※ 体力に自信のない方は、自分のペースでゆっくり行って下さい。自信のある方は、音楽に合わせてトレーニングすると楽しさがアップします。1回12~16ステップが適当です。

### 脈拍の数え方

| 感じ方    | 1分当たりの脈拍数（年代別） |     |     |     |     | その他の感覚    |
|--------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----------|
|        | 60才            | 50才 | 40才 | 30才 | 20才 |           |
| ややきつい  | 125            | 130 | 140 | 145 | 150 | どこまで続くか不安 |
| やや楽である | 120            | 125 | 130 | 135 | 135 | いつまでも続く   |
| 楽である   | 110            | 110 | 115 | 120 | 125 | 汗が出るか出ないか |



手首の親指側を2本の指で押さえ15秒間拍動の回数を数えます。×4で1分間の脈拍を計算します。

## 無症候性心筋梗塞について



糖尿病の方の一部では本来痛みを伴わずの心筋梗塞が気づかずに引き起こしていることがあります。これは糖尿病の合併症である神経障害の影響で痛みを感じにくくなっていることが原因で起こります。

心筋梗塞を起こしている自覚がないのに、最近急に息苦しくなった。疲れやすくなった、などの症状があるようでしたら、一度心臓の状態を検査してみると良いと思います。

検査は簡単に実施できるものとしては、心電図と、心臓超音波研鑽（エコー）という検査があります。心電図は心臓が状態を波形により確認します。超音波検査研鑽は実際に心臓の動きを映像で確認します。

ともに痛みを伴わずに行えますので、気になる方はかかりつけの先生に相談してみてください。



<心電図>



<超音波検査>

ご不明な点がございましたら、当院リハビリテーション科のリハスタッフにご相談下さい。理学療法士 仁田