

● 糖尿病を学ぶ集いがありました(2013.10.18)

10月18日金曜日 糖尿病を学ぶ集いがありました。当日の様子・内容をレポートします。

内容

◆今回のテーマ

- ・糖尿病と腎臓について 腎臓内科医師 山本 義隆
 - ・糖尿病と運動療法 理学療法士 佐藤 武志
- が担当しました。



糖尿病と腎臓について

糖尿病の合併症の1つである糖尿病性腎症は進行をすると身体がだるくなったり、むくみなどの自覚症状が出てくる。しかし症状が出るまでに時間がかかる臓器であるため、最近では早い段階で受診をすることで糖尿病性腎症の進行は予防が可能となりつつあります。また、進行の予防には血糖・血圧のコントロールが大切です。

糖尿病と運動療法

ストレッチ、アイソメトリックトレーニング、有酸素運動、日常生活に取り入れる運動を実技を取り入れて説明しました。摂取カロリーと消費カロリーについて話をし、糖尿病治療は食事・運動療法の必要性を説明しました。