

食事・運動療法の実践と効果

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



若い頃には何の異常も無かったはずが、加齢や生活習慣の変化に伴い、血圧・コレステロール・血糖の値は上昇してきます。健康診断や病院での検査の結果、生活習慣病やその予備軍と診断され、医師や保健師さんから「食事・運動の改善に取り組んでください」と指導されたことはないでしょうか？

食事療法として共通して言えることは、糖質・炭水化物・脂質の摂りすぎに注意し、野菜を多めに取りバランスの良い食事を心がけるといことです。運動療法としては、少し速足での散歩等、過剰な負荷にならない運動を1日30分程度続けていくということになります。いずれも言うのは簡単ですが、継続して実践していくのはなかなか容易ではありません。3日坊主では意味がありませんので、無理のない程度の節制にし、長期的な目標を決めて取り組むことが理想です。

なかでも食事・運動療法が最も重要になるのが糖尿病です。食事・運動をしっかりとすれば、糖尿病が完治するわけではありません。しかし、食事に全く気を遣わず、好きなものを食べ、体重が増加し、運動もしない状況が続けば、糖尿病はどんどん悪化していきます。その結果、糖尿病の薬が次第に増えていくことになりかねません。

また適度な運動の継続は筋肉や骨の衰えを防止し、骨折や足のむくみ、ひいては将来的に寝たきり状態となるリスクを下げるのが期待されます。

個人毎の年齢や持病、心・腎・肺機能、足腰の強さによって、望ましい食事・運動療法の在り方には差があります。かかりつけ医とも相談して、自分にあった食事・運動療法を実践していきましょう。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000