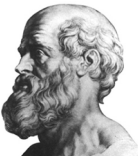


済生会大牟田病院
糖尿病通信

2023年5月8日
福岡県済生会大牟田病院
内分泌糖尿病内科
内分泌・糖尿病センター 岩屋 智加予

歩くことは人間にとって最良の薬である

古代ギリシャ「医学の父」 ヒポクラテス



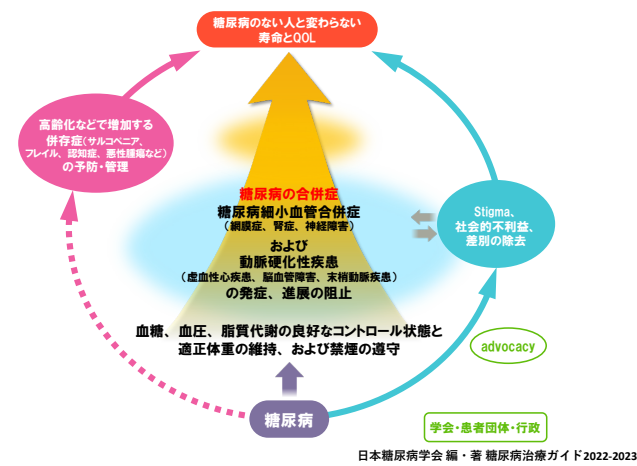
4月から内分泌糖尿病内科外来の担当スケジュールが変わりました！

新緑が目に見え、すがすがしい季節となりました。内分泌糖尿病内科では、4月から福岡大学の千田友紀先生と満岡遼先生が新たなメンバーとして加わり、外来の担当医スケジュールが変更となっています。どうぞよろしくお願いします。

	月	火	水	木	金	第1.3.5土曜
午前	岩屋	千田	岩屋	永迫	満岡	岩屋
		永迫				永迫
午後	岩屋		岩屋		満岡	
			永迫			
				甲状腺 細胞診	フットケア 診療	

*第2・4土曜日は病院の休診日です

糖尿病治療の3本柱と目標



法をうまく組み合わせながら、血糖値を良好に保つことで、**健康な人と変わらない生活を送ることが目標**です。

「1日何歩歩けばいい??」

古代ギリシャ「医学の父」と称されるヒポクラテスは、**汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ、歩くことは人間にとって最良の薬**であるという格言を残していらっやいます。いつの時代においても食事療法と運動療法が治療の根底にあることを物語っています。

涼しい季節になり、ウォーキングを始めるのにいい季節になってきました。一体どの程度歩けばいいのか悩む人も多いのではないのでしょうか？気晴らしのため、健康のため、ダイエットのため、糖尿病のコントロールのためなど、ウォーキングを始めたい理由はひとそれぞれです。ご自身の目的に合わせた理想の歩数をぜひ知っていただけたらと思います。

＜歩数別＞ 歩くことで期待できる効果

1日あたりの歩数に対して期待できる効果は以下のとおりです。

- **1日2,000歩**の歩数を目標とする場合、**寝たきりの予防**につながります。運動習慣がない方は、まずは適度に会話を楽しめる程度のペースで始めてみませんか？
- **1日5,000歩**のウォーキングを続けることで、**認知症や要介護状態の予防**が可能です。また、加齢に伴う**筋力低下を予防**でき、転倒や骨折のリスクを減らし、要介護状態になるリスクを減らすことにもつながります。
- **1日8,000歩**のウォーキングを続けることで、**高血圧、糖尿病、脂質異常症の予防**につながられます。実際、研究結果において1日8,000歩以上を目安に歩くことで、健康寿命を延ばすことや健康維持につながる事がわかっています。

理想の歩数は1日8,000歩

1日あたりの理想的な歩数は**約8,000歩**で、およそ**20分の早歩き**が推奨されています。

日本人の平均的な歩数は6,000歩であり、現代人は理想的な歩数を下回っているのが現状です。

ウォーキングを行う際は、目的に合わせた歩数の設定と、歩く速度を意識することが大切です。

運動不足を感じている方は、1日10分歩く時間を増やすだけでも(約1,000歩に相当)、より健康的な生活に近づけるでしょう。無理のない楽しいウォーキングを始めて、健康を保ちましょう！！



目標
1日 _____ 歩 歩くぞ！！