



食休みのしすぎに注意！！

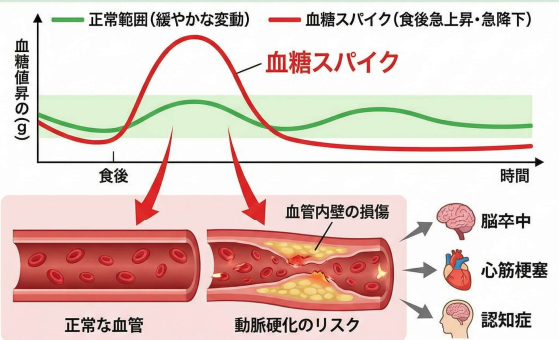
今回は前回の糖尿病の対策の一部を深掘りして説明します。昔は「食後はゆっくり休む」のが良いとされてきましたが、この「食後は休む」がかえって血管を傷つける原因になることがあります。今回は、これまでの常識を少し見直し、現代人に多い「血糖スパイク」のリスクと対策についてお話しします。

健康診断では見つからない「隠れリスク」

「血糖スパイク」とは、食後の短時間だけ血糖値が急激に跳ね上がり、その反動で急降下する現象のことです。健康診断は通常「空腹時」に行うため、食後に起きるこの変化は見逃されやすく、正常判定でも油断できません。

もし、「食後に耐えられないほどの眠気に襲われる」ことがあるなら要注意。これは急上昇した血糖値が急降下する際のサインかもしれません。

血糖スパイクの概念図(A判定でも安心できない!)



なぜ「食休み」が良くないの？

食事をしてすぐに横になったり、動かずにじっとしていたりすると、血液中に取り込まれた糖分がエネルギーとして使われず、そのまま血糖値の急上昇につながります。この激しい乱高下は、血管の内側を傷つけ、動脈硬化を早める大きな要因です。つまり、「体を休めているつもり」が、知らず知らずのうちに血管には負担をかけているのです。

新常識は「食後すぐ」に動くこと！

血管を守るための新しい合言葉は、「食べたらずぐ動く」です。血糖値は食事開始から約1時間後にピークを迎えます。その前に体を動かすことで、余分な糖が筋肉で消費され、血糖値の波を穏やかにできます。

今日からできる「食後のちょこっと運動」

- 激しい運動は必要ありません。消化不良を起こさない程度の「軽い動き」で十分です。
- ・後片付けをすぐやる: 食器洗い、テーブル拭き、ゴミ出し。これだけで立派な運動です。
- ・ご近所散歩: 食後1時間以内に、10～15分ほどゆっくり歩くのが理想的です。
- ・テレビを見ながら: その場で足踏みや、かかとの上げ下げをする。



【ご注意】消化器系の病気がある方や、医師から運動を制限されている方は、必ず主治医の指示に従い、無理のない範囲で行ってください。

【今月のアロマ・ハーブ情報】



ペパーミント

ペパーミントの精油は、清涼感あふれる香りが特徴です。血糖スパイク対策の食後運動時にもおすすめ！

期待できる効果は・・・
消化促進、胃もたれ軽減、血糖スパイク後のリフレッシュに。

おすすめの使い方

方法
ハンカチorティッシュ

オススメ量
1～2滴

使い方
直接垂らしてゆっくり吸う。外出・散歩時に。





心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーションとは、心疾患の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、**再発や再入院を防止**することをめざしておこなう**総合的活動プログラム**のことです。

(引用：心臓リハビリテーション学会より)

・心臓リハビリでは再発や再入院を防止することが重要です。

心臓疾患は**再発や再入院を防止**する必要があるため、在宅でのリハビリテーション・管理はとても重要です。実際に筋力、歩行能力、運動耐容能は自宅での生活動作能力に反映されるだけでなく、その後の**再発や再入院**にも強く影響すると報告されています。

・ではどんどん運動していけばいいのでしょうか？

心臓疾患では運動は重要ですが、必要な運動は**適切な負荷の運動**です。

過度な負荷の運動、日常の過度な活動量によっては心臓の状態が悪くなり再発するリスクが上がる可能性も十分に考えられます。

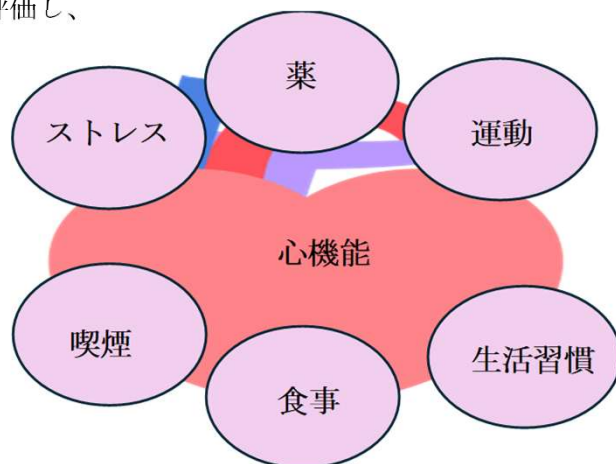
訪問リハビリで心臓疾患の利用者をみる際はまず、フィジカルアセスメントを行い、前回の運動や最近の活動量の負荷が強くないか評価し、その後のリハビリの負荷、生活指導を行います。



・注意すべきは運動負荷だけでしょうか？

いいえ、心臓の状態に影響するのは運動負荷だけではありません。服薬、食事（栄養、塩分）、ストレス、他の臓器の状態など様々な因子が影響します。そのため、オムソーリではリハビリスタッフ（運動を中心に）と看護師（生活指導を中心に）で連携をとり**総合的プログラム**を提供し、**再発や再入院の予防**を目指しています。

オムソーリでは**循環認定理学療法士**も在籍しており、心臓疾患のリハビリテーションも対応しています。気になることがありましたら連絡お待ちしております。



オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部