



おおこうちだより VOL.89



“入浴”に**血糖値**を下げるヒントが隠れている？

毎日の入浴に、血糖値を下げるヒントが隠れています

入浴するタイミングや温度を変えて、血糖コントロールに役立てましょう

血糖値は、**交感神経・副交感神経**によって上がったり、下がったりします

血糖値を上げるホルモン **血糖値上昇ホルモン**

- **交感神経**が支配
- 肝臓におけるグリコーゲンの分解を**促進**

血糖値を下げるホルモン **インスリン**

- **副交感神経**が支配
- 肝臓におけるグリコーゲンの分解を**抑制**

入浴してリラックスすることで、副交感神経が優位になり、血糖値が下がります

では、糖尿病に効果がある“お風呂に入るタイミングは”『**食前**』 or 『**食後**』どちらでしょうか？

答えは・・・**食前！** 食前に入浴することで、**血糖値の急上昇を抑えることができます**

入浴して、体が温められるとリラックス状態となり、内臓が活発に働きだします

もちろん**膵臓も活発に働きだします**ので**インスリンの分泌量がアップ**して

糖質がスピーディーに処理されて**食後血糖値の急上昇が抑えられます**

ポイントは・・・**温度**

温度は40℃前後に・・・

10分から15分程度肩までゆったりと浸かる

入浴する時間帯は

食前30分～1時間前

食前入浴した場合、していない場合よりも

1時間後のインスリンの分泌量が多い

注意



入浴することにより

体内のブドウ糖が消費されて

血糖値が下がりやすくなります

■ すぐお腹がすいた状態の時

■ インスリン注射後

■ 低血糖を起こしやすい薬を服用中の方

低血糖症状に気を付けてください

高温浴（42度以上）の場合

交感神経緊張により **血糖値が上がる** ことが多いです

できるだけぬるめのお湯にゆっくりと浸かりましょう



食後に入浴される方へ

インスリンは、**食後 30分あたり** から分泌されると言われていますので、

おおよそ食後30分くらいのタイミングで入浴することで、**食後の血糖上昇を抑えることができます**



入浴後の水分補給におススメなのが、「**日田天領水**」

2010年に人臨床試験で、**糖尿病患者** と **高脂血症患者** が

2か月間にわたり1日あたり約2リットルの「**日田天領水**」を飲んだ結果、

89%の糖尿病患者において**血糖値が有意に低下**

さらには、高脂血症患者の血液トリグリセリドと総コレステロール値が有意に低下したと報告されました。

おおこうち内科クリニック 〒495-0015 愛知県稲沢市祖父江町桜方上切6-7 ☎0587-97-8300



アピタや
イオンでも
購入できる

