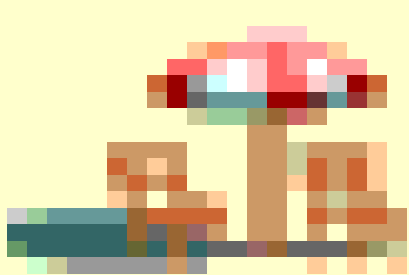


糖尿病の方がアウトドアスポーツ(登山、ダイビング、マラソン、テニス、ゴルフなど)を安全に満喫するための予備知識



1. ゴルフについて

中高年がスポーツをしていて突然死を起こす比率はゴルフが一番高いというデータがあります。これは、ゴルフをする人が多いためで、必ずしもゴルフが危険だということではありません。しかし、対策を知っておくことは重要です。

突然死の原因は心筋梗塞、脳卒中などですが、基礎疾患に糖尿病があるとこのような疾患を起こす比率が約3倍高くなります。精神的緊張・脱水状態・睡眠不足・アルコールなどの悪条件が重なると発作が誘発されやすくなります。ですから、ゴルフをする前に**メディカルチェック**を行っておくことは重要です。

ゴルフを楽しむための10か条

1. メディカルチェックを定期的に行いましょう。
2. 睡眠不足でプレイをしてはいけません。
3. 極端に暑い日、寒い日は避けましょう。
4. 禁煙
5. プレー開始前に準備運動をしましょう。
6. ラウンド中は禁酒
7. 勝負にこだわったプレーは要注意
8. 適度な水分補給でミネラルウォーターを飲みましょう。
9. 食事は腹八分目で抑えましょう。
10. 体調不良を感じたらすぐにプレーをやめます。

2. マラソン・ランニングについて

糖尿病だからといってマラソンができないことはありません。自己管理さえきちんとすれば、病気がない人より、むしろ元気で有意義な人生を送ることができ、マラソンを楽しむことができます。ただ、安全に行うためにはいくつかの注意点が必要です。

マラソンを安全に行うための5か条

- ① 糖尿病コントロールが良好であり、重篤な合併症がないことを確認してください。
- ② 低血糖の自覚症状がわかり、自分で対処できること。
- ③ 日頃から十分なトレーニングを行うこと。

その中で、マラソン中や後の自分の血糖変化を把握し、補食やインスリン量の調節が出来ること。

トレーニング前の血糖値が200mg/dl以下なら、2単位程度の炭水化物を補食します。10km以上走る時は、10kmを目安に1~2単位のゼリーを食べます。トレーニングした日の就寝前の中間型(持続型)インスリンは15%位減量します。

- ④ 3~5kmごとに十分な水分を摂取することは必須です。
- ⑤ 決して無理をしないことを忘れないで下さい。

3. 登山・トレッキングについて

糖尿病が良好にコントロールされていれば、登山およびトレッキング活動に障害となるものはありません。高山病については糖尿病である方とない方でその発症率に差がなかったと報告されています。

しかし、高所登山には、脱水になりやすく、脱水により血液が濃縮されて血糖が上昇するので**登山中の水分補給は重要です**。また、脱水や食欲低下により血糖コントロールが難しくなり、リスクもあるので、日頃からシックデイの対処法を熟知しておく必要があります。

特にインスリン治療を行っている糖尿病の人は注意が必要です。なぜなら**多くのエネルギー消費が必要な登山時とそうでない休息時とではインスリンの必要量がかなり違うから**です。登山活動が最高に達する日のエネルギー消費量は1日6000kcal以上とされています。**登山活動中に筋肉のグルコース利用が増えるのでインスリン必要量は約30%減になる可能性があります。**インスリン必要量が変動するので1日に3~4回血糖測定をして、短期作用型のインスリンを調節して使用するのが望ましいです。

インスリンは0℃以下で凍結するので高い山の場合、体に密着させて解凍して注射します。インスリンを遺失したり、デバイスを破損する事に備えて予備を持っていくことを忘れないで下さい。

低血糖発生時に備えて、菓子類(氷砂糖やキャラメル)やブドウ糖を必ず携行して下さい。また、糖尿病の方と同行する仲間の登山者も、糖尿病の方の低血糖発生時に備えてブドウ糖などを携行し、低血糖症状とその場合の応急処置を熟知しておくことは重要です。

スポーツ時の筋肉けいれん(こむら返り)について

筋肉の‘けいれん’は糖尿病に特徴的な症状です。その上、運動すればけいれんは起き易くなります。経口糖尿病薬治療の時は、体内にインスリンが不足していると考えられ、けいれんが起こりやすいので注意しましょう。けいれんに対する薬(セルシン(ジアゼパム))が奏功することが多く、けいれんをよく起こす人は、このような薬の処方もしてもらっておくとよいでしょう。