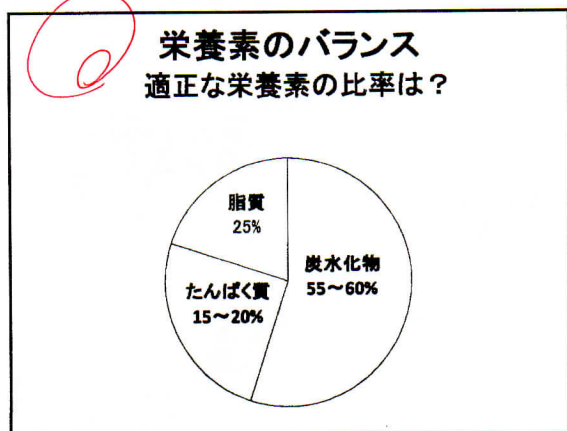


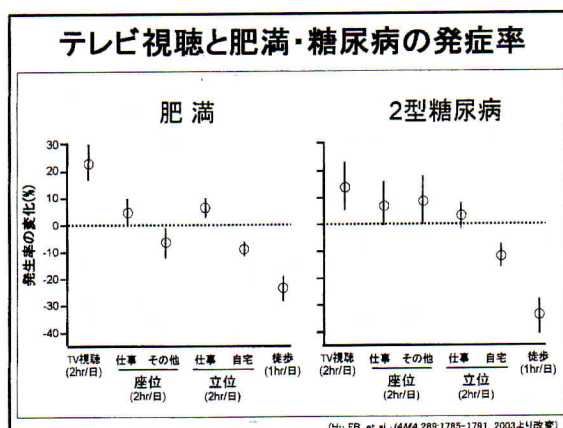
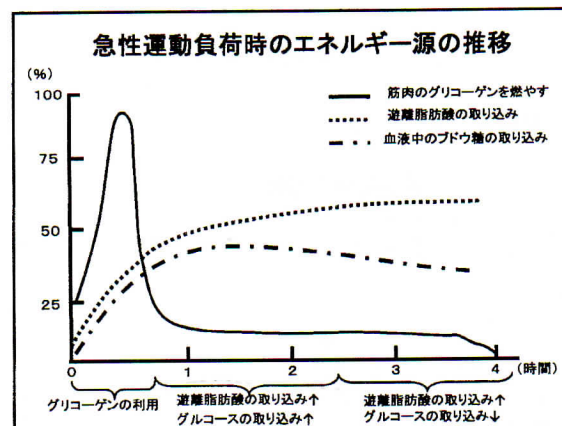


合併症の予防のための食事療法

- 肝疾患: 禁酒. それ以外アルコールの摂取は適量(1日25g程度)にとどめる
- 高中性脂肪血症: 飽和脂肪酸、ショ糖・果糖をできるだけ少なく
- 高LDL-C血症: コレステロール1日300mg以下
 $\rightarrow$ **LDLコレステロール**
- 食物繊維(1日20~25g)
- 高血圧症: 食塩摂取量1日6g未満
- 腎機能低下(尿中アルブミン排泄上昇、顕性腎症3期A~B): 蛋白摂取量を0.8~1.0g/kgに

運動による様々な効果

1. 急性代謝効果: ブドウ糖、遊離脂肪酸の利用が促進し、血糖が低下する。
2. トレーニング効果: インスリン感受性が改善する。
3. エネルギー摂取量と消費のバランスが改善され、減量効果がある。
4. 加齢や運動不足による筋萎縮や、骨粗鬆症の予防に有効である。
5. 高血圧や脂質異常症の改善に有効である。
6. 心肺機能を良くする。
7. 運動能力が向上する。
8. 爽快感、活動気分など日常生活のQOLを高める効果も期待できる。



運動療法を禁止あるいは制限した方がよい場合

- ・血糖コントロールが極端に悪い場合
 (空腹時血糖値250mg/dL以上、または尿ケトン体が中等度以上以上)
- ・増殖網膜症による新鮮な眼底出血がある場合 (眼科医と相談)
- ・腎不全の状態にある場合
 (血清クレアチニンが男性2.5以上、女性2.0以上)
- ・虚血性心疾患や心肺機能に障害のある場合
- ・骨・関節疾患がある場合
- ・急性感染症
- ・糖尿病壊疽
- ・高度の糖尿病自律神経障害