

行動を変える技法



糖尿病治療の目標

患者さんご自身で病態を理解し、食事療法と運動療法が必須。必要な場合薬物療法が加わります。

- 血糖、血圧、脂質の良好なコントロールと適正体重の維持、禁煙によって、糖尿病合併症の発症・進展を阻止し、QOLを維持し、寿命を確保すること

- サルコペニア・フレイルを予防・管理すること



- 社会的不利益を取り除くこと

食事療法

以下、東京医科大学病院糖尿病代謝内分泌内科糖尿病教室①資料の一部です。
 どれから取り組みたいか考えてみましょう。

食事療法は、糖尿病の人なら
 誰でも必ず行う基本的な治療です

●食事療法の3原則

- 適正なエネルギー量の食事
- 炭水化物、タンパク質、脂質の適正な食事
- ビタミンとミネラルの適正な摂取

●患者さん1人ひとり、1日のエネルギー摂取量がちがう



東京医科大学病院 糖尿病代謝内分泌内科 糖尿病教室①資料

果物の食べすぎも
 血糖値を上げる原因となります

- くだもの甘みはブドウ糖と果糖で、どちらも吸収が速い
- 食べすぎると血糖値を急激に上げる
- 果物の摂取量は1日80kcal以内を目安に



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.

参考: 日本糖尿病学会・編: 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版

不適切な間食は
 血糖コントロールを乱す原因になります

- 砂糖は血糖値を急に高め、でんぷんは、ゆっくり高める
- 『お菓子を食べた分、ごはんを減らせばよい』という考えは✗

間食注意が食事療法の第一歩



参考: 日本糖尿病学会・編: 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版

東京医科大学病院 糖尿病代謝内分泌内科 糖尿病教室①資料

アルコールの上手な飲み方

- 食事は指示エネルギー量を守り、アルコールは1日25g以内を目安に
- 1週間に2日以上飲酒しない日をつくる
- おつまみのエネルギー量に注意する



参考: 社団法人アルコール健康医学協会

運動療法

以下、東京医科大学病院 糖尿病代謝内分泌内科 糖尿病教室①資料の一部をお示しましたので、どれに取り組みたいか考えてみましょう。

東京医科大学病院 糖尿病代謝内分泌内科 糖尿病教室①資料

運動療法について

- 運動不足は糖尿病になる原因の1つ
- 食事療法を継続しながら運動療法を行う
『運動しているから、食事療法はしなくてもよい』という考えは **×**
- 運動の効果
 - 血糖値が下がり、効果が1~2日持続する
 - インスリンの効きをよくする
 - 肥満を予防し、改善する
 - 高血圧、脂質異常症の改善に有効である
 - 体力を高め、心肺機能をよくする
 - 爽快感、活動的な気分など生活の質を向上させる



東京医科大学病院 糖尿病代謝内分泌内科 糖尿病教室①資料

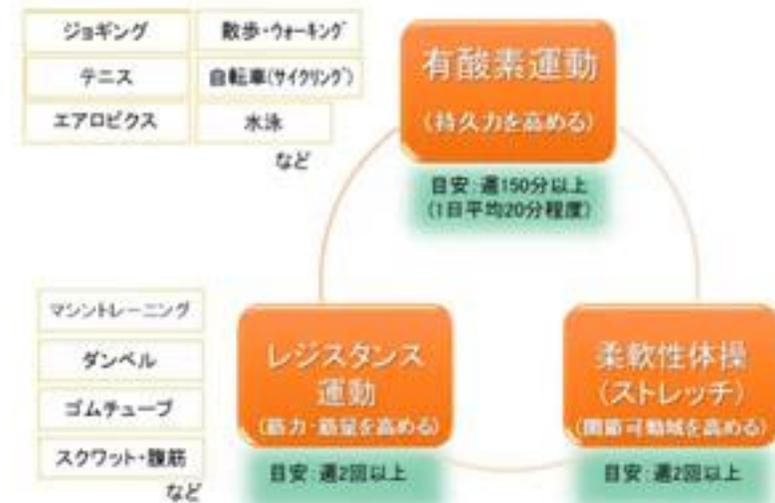
日常生活に運動を取り入れるコツ

- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いためしない
- 3階くらいまでは階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 隣の駅まで歩いてみる
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 泳げなくても、水中を歩く



東京医科大学病院 糖尿病代謝内分泌内科 糖尿病教室①資料

推奨される運動療法



本研究では、動画を活用して毎日ストレッチを行っていただきます。

行動目標とセルフモニタリグ

- 動画を観ながら毎朝ストレッチをする



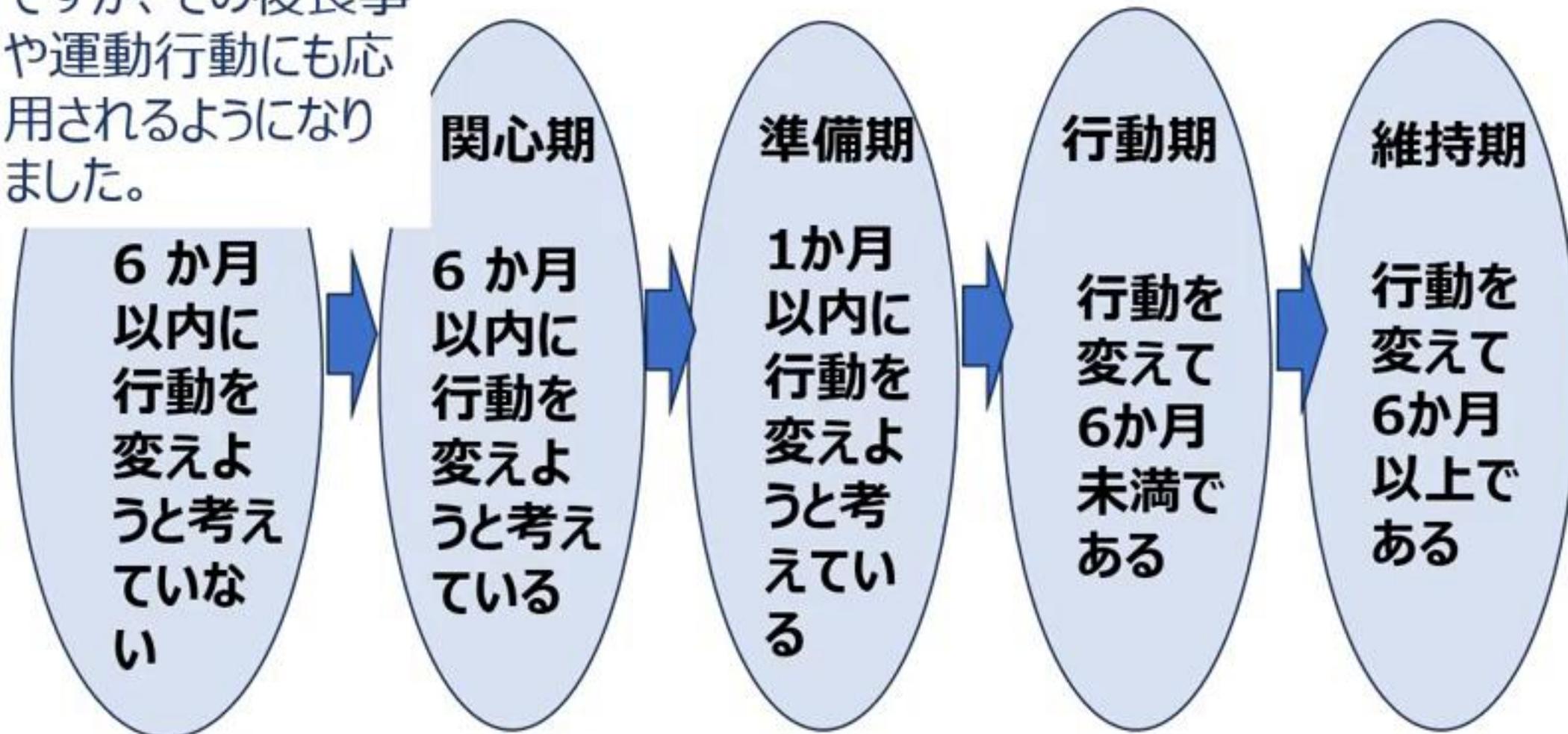
目標と記録

6月～6月	24 水	25 木	26 金	
体重				★☆記録のつけ方★ 真ん中の目盛りに現在の体重を記入しましょう。 体重は起床後、トイレを済ませてから測りましょう。 自分が「できそうだ」と思った目標を記入し、できたら○、できなければ×をつけましょう。
59.0	●	●	●	
58.0				
57.0				
56.0				
毎日動画を観てストレッチする	○	×	○	
1日3回10分以上歩く	×	○	○	
朝食は1日1回にする	○	○	○	
一日を振り返って				

行動変容ステージモデルとは？

人が行動を変える場合は「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えられます。

もともとは禁煙行動から導かれたモデルですが、その後食事や運動行動にも応用されるようになりました。



<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>

食行動や運動行動に関する あなたの行動変容ステージはどこですか？

食事

- 無関心期 食べ過ぎ等食行動の問題を健康上の問題と意識していない
- 関心期 食行動を6か月以内に行動を変えようと考えている
- 準備期 食行動を1か月以内に行動を変えようと考えている
- 行動期 食行動を変えて6か月未満である
- 維持期 食行動を変えて6か月以上である

運動

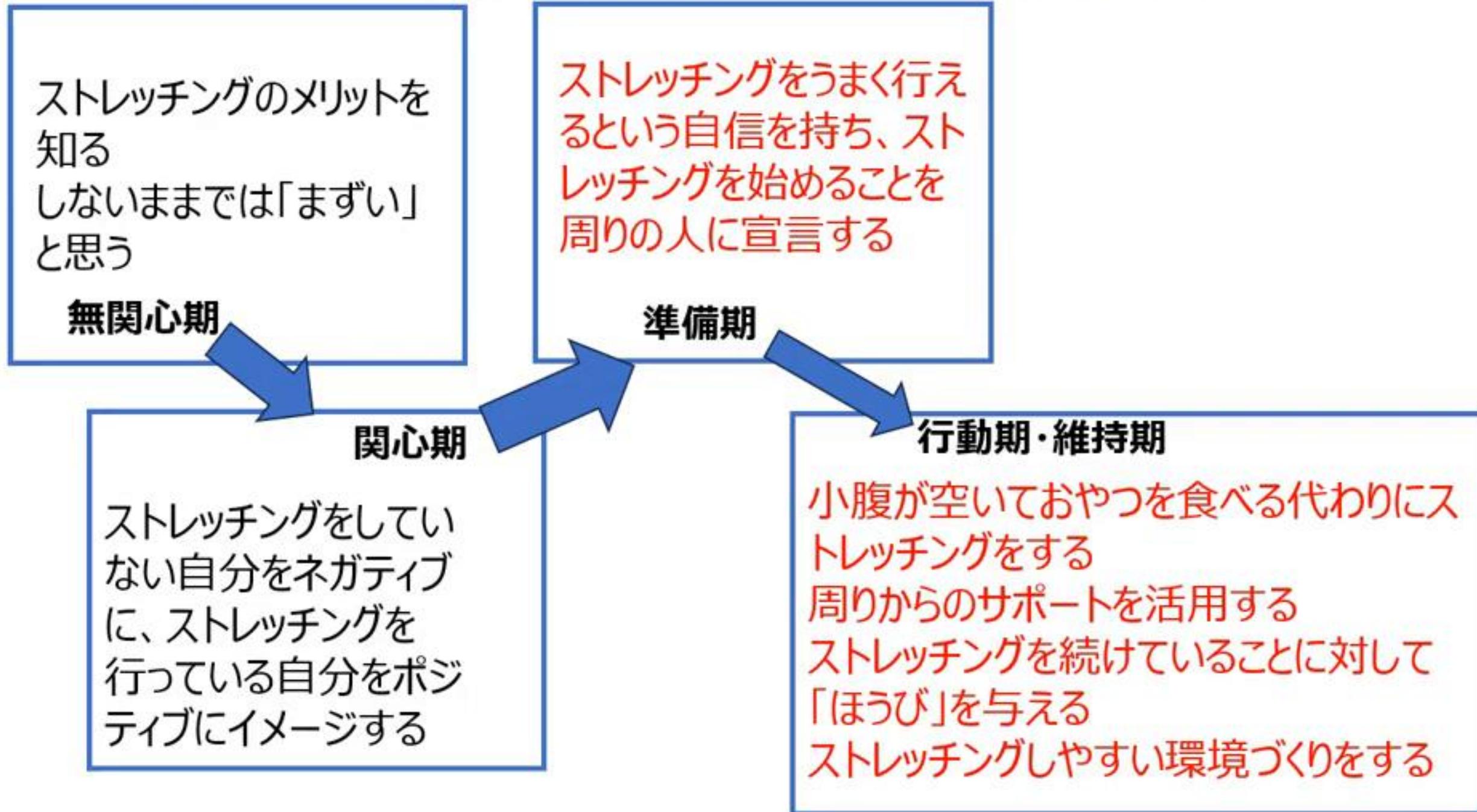
- 無関心期 運動不足等運動行動の問題を健康上の問題と意識していない
- 関心期 運動行動を6か月以内に行動を変えようと考えている
- 準備期 運動行動を1か月以内に行動を変えようと考えている
- 行動期 運動行動を変えて6か月未満である
- 維持期 運動行動を変えて6か月以上である

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>

2023年12月5日最終アクセス

行動変容ステージを進めるために

現在のステージからひとつでも先のステージに進むためのポイント



<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>

2023年12月5日最終アクセス

研究をきっかけに毎日ストレッチングを続け、ご自身の体がどう変化するかを試してみませんか。