

糖尿病の予防・治療法

糖尿病の予防と治療に共通して必要なことは、生活習慣の見直しです。特に肥満は糖尿病の最大の原因です。
肥満を予防・改善するためには、適正なカロリーでバランスのよい食事を取り、適度な運動を習慣づけることが大切です！！



食事療法

糖尿病治療の基本は食事療法です！食事療法で大事なことは適切なエネルギー量を守ることです。食べ過ぎに注意して適正体重を維持しましょう

運動療法

運動をしないと基礎代謝が低下する為、エネルギー消費が減り、太りやすくなります。食事療法に加え、適度な運動習慣を持つことは、より良好な血糖値を維持する効果があります！全身を使って行なう有酸素運動が効果的です!!

薬物療法

食事療法や運動療法でも血糖値が下がらない場合は、薬による治療を行います。