

ストレスをため込まず上手に解消を



ストレス社会と糖尿病

心や体に様々なストレスが重なると、心身は疲労状態におちいり、血糖値を上げるホルモンが出て、インスリンが出ていても血糖値が下がりにくくなると言われています。

また、過度のストレスによってお酒の量が増えたり、過食になれば、ますます血糖のコントロールがうまくできなくなります。

ストレスをため込まず、上手に解消することは糖尿病の予防につながります。

日常生活の中で、自分なりのストレス解消法を持ちましょう。



運動

運動は、ホルモンの働きを良くして糖の代謝がうまく働くようにと言われています。

運動はからだの働きを良くするだけでなく、気分転換になったり、気持ちの張りが出るなど精神的ストレスも解消されます。

運動といっても、特別なことをする必要はありません。ウォーキングは誰もが手軽に出来る運動です。歩くことで脳も刺激され、一石二鳥です。

1回30分以上、できれば週3回以上が望ましいですが、自分の体調と相談しておこないましょう。



睡眠と休養

夜更しや生活リズムの乱れによる睡眠不足も血糖値を上げる要因になります。

ぬるめのお風呂にゆっくり、のんびり入り、夜ぐっすり眠る環境づくりを心がけましょう。



私のストレス解消法

飲みすぎた次の日は睡眠は浅く、気分も最悪です。それなのに時々やっては落ち込みます。

私のストレス解消は、休みの日の散歩です。何も考えず川原や里山を景色を見ながら1時間以上歩くと汗もかいて体全体が再生するような気持ちになります。

心地よい疲れは、その晩の眠りを良質なものにしてくれます。そして、また1週間がんばれるのです。

