

寒い季節の  
糖尿病について



これから寒くなります。糖尿病ではどんなことに気を付ければよいのでしょうか？



糖尿病は冬に悪化する傾向があり、コントロール状態を表すHbA1c

(ヘモグロビン・エーワンシー)は、多くの方が冬に高くなり夏低くなります。これは、秋以降食欲が

出て食事が増える一方で、寒さのために運動量が減りがちになるためです。寒くなると体温の

維持にもエネルギーが消費されるので、実は冬は運動の効果がやすい季節です。食事療法に気を付けるとともに、冬こそ積極的にウォーキングなどの運動を行いましょう(特に食後が効果的で



す)。ただし、寒暖差が大きいと血圧が急に上がって、心筋梗塞や脳卒中にもつながりますので、外で運動を行う前にはウォー

ミングアップを十分行い、運動中の保温や入浴時には脱衣所を温

めておくなどの注意も必要です。また、コロナウイルスやインフルエンザ感染症では、糖尿病は重症化のリスクになるのでワクチンを打っておきましょう。



高知高須病院  
糖尿病内科・腎臓内科部長  
吉本 幸生さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 (糖尿病内科)