

糖尿病の合併症があると運動が違う？！

3大合併症

網膜症

神経障害

腎症

こんな時は注意

- 動悸がしたり、脈が乱れる
- 胸が痛む、締めつけれる
- 関節や筋肉に強い痛みが走る
- 気分が悪くなる
- 目がかすむ
- めまいがする
- いつもと様子が違う(疲れ方が異常など)
- 低血糖症状

腎症の病期別分類による運動



ふつうに運動
軽いジョギングなど



軽い運動
散歩など



慎重に運動
ストレッチなど

異常なし

第1期

微量アルブミン尿

第2期

たんぱく尿

第3期

腎不全

第4期

透析療法

第5期

☆運動の程度は主治医に相談して下さい☆

腎症の程度を知り 自分に合った運動を心がけましょう