

## 糖尿病危険度チェック

当てはまるものが多いほど、危険度がアップします。規則正しい生活を心がけましょう。

- 血糖が高いと言われたことがある
- 高血圧である
- 膵臓や肝臓が悪い
- 油っぽいものが好き
- 甘いものが好き 
- ジュースや缶コーヒーをよく飲む
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない 
- 運動不足
- 疲れやすい
- 20歳の時より体重が10kg以上増加
- 妊娠中に血糖値が上がったことがある
- 家族に糖尿病の人がいる
- お酒をよく飲む 
- タバコを吸う 
- 喉がよく乾く
- 食べてもすぐお腹がすく
- 尿の量が多い
- 下痢と便秘を繰り返す

## 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。

血糖値が少々高くても、自覚症状はまったくありません。しかし、血糖値が高い状態が続くと、血液中のたんぱく質（ヘモグロビン、酵素など）の糖化反応（グリケーション）が進み、さまざまな合併症をまねきます。

成人の失明の原因の第1位、人工透析を受けなければならない原因の第1位はいずれも糖尿病です。

血糖値が高めと指摘されたら、生活習慣の見直しを始めましょう。

### 血糖値記録帳差し上げます

糖尿病患者の方が検査や治療、経過などを記録するための手帳です。

当薬局にご用意しておりますので、お近くのスタッフまでお気軽にお声がけください。

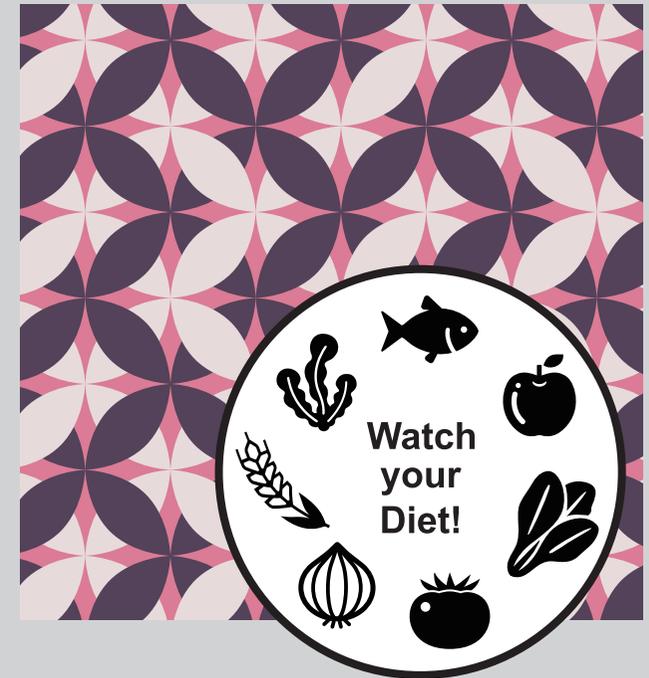


### 無料栄養相談受付中(完全予約制)

パワーファーマシー専属の管理栄養士が食事の悩みについて相談をお受けします。日々の食事をどうしたらいいかわからない、先生に詳しく聞けなかったなど、食事・栄養に関するものであれば、何でもご相談いただけます。お申し込み時に簡単なアンケートに答えていただきます。



# 糖尿病



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、お気軽にご相談ください。

## 検査方法と治療方法

糖尿病は、血糖値と HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の値、症状を調べて、その結果から診断されます。

検査内容		糖尿病型判定値
空腹時血糖値	空腹な状態で採血して、血糖値を測定	126mg/dL 以上
随時血糖値	時間指定をせず、血糖値を測定	200mg/dL 以上
75g ブドウ糖負荷試験 [OGTT]	水に溶かした 75g のブドウ糖液を飲み、2 時間後に採血し血糖値を測定	2 時間以上値が 200mg/dL 以上
HbA1c [NGSP 値]	採血して測定	6.5% 以上*

※[JDS 値] の場合 6.1% 以上

糖尿病の治療は、血糖値が良好な範囲に収まるように血糖をコントロールし、病気の進行を止め、合併症がある場合は、その治療も同時に進めます。

### 【1 型糖尿病】

インスリン注射（患者さんが自分で注射し、体内にインスリンを補充する薬物治療）が基本。



### 【2 型糖尿病】

食事療法と運動療法が基本。十分に血糖値がコントロールできない場合、薬物療法として、飲み薬の服用・インスリン注射を組み合わせで行います。



## 運動で血糖値コントロール

運動により、筋肉でブドウ糖や脂肪の利用が促進され、血糖値が低下します。さらに、運動を続けると、インスリンの働きがよくなり、血糖コントロールもよくなります。

### どんな運動がいいの？

きついと  
感じない  
程度に！

有酸素運動  
散歩・自転車  
水泳



無酸素運動  
筋トレ

運動時の心拍数が1分間に100～120拍以内（50歳以上の方は100拍以内）が目安です。ウォーキングでは、1回15～30分間、1日2回、1日あたり1万歩を目安にしましょう。ブドウ糖と脂肪が利用され、強さが増すにつれ、ブドウ糖の利用率が多くなります。

血糖コントロールが悪い場合、合併症がある場合は、主治医とよく相談しましょう。

### ワンポイント！

#### ◎ 災害時に備えて・・・

2週間分以上の薬やブドウ糖を備蓄するようにしましょう。お薬手帳を持ち歩きましょう。

#### ◎ 外出の際は・・・

糖尿病カードや連携手帳を持ち歩きましょう

#### ◎ 旅行時には・・・

旅行日数よりも多めの薬を持って行きましょう。お薬を紛失したときのために、お薬手帳のコピーもあると便利です。

## 食事のポイント

食事療法のポイントは、下記の4点です。食べてはいけない食品はありません。

### 1 決められた分量内で必要な栄養素をバランスよくとる

毎日いろいろな種類の食品を、よく噛みながらゆっくり適量食べましょう。食事を抜いたり、まとめて食べたりしてしまうと、インスリン分泌のパターンが乱れたり、臍臓への負担が増えてしまいます。

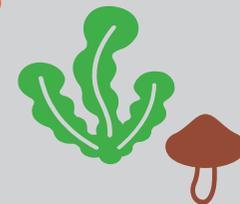
### 2 塩分を控える

塩分を控えても、胡椒やハーブなどのスパイス、紫蘇や柚子、生姜などの薬味を上手に使うことにより、美味しい味付けになります。



### 3 食物繊維を多めにとる

ビタミン・ミネラルも含む野菜類（きのこ、海藻も含む）を毎食しっかりと取りましょう。目安は毎食両手に1杯程度です。



### 4 嗜好品を控える

お酒、お菓子やくだもの、清涼飲料水などの甘いものは控えましょう。



### <ご注意>

1日に必要なエネルギーは年齢や性別、身長、体重、活動量、血糖値、合併症の有無などによって異なります。主治医からの指示に従ってください。