

病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の
結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている

病気と向き合うサイトなら



H 糖尿病



気になる症状や病気、検診結果、病気の中身、治療の内容など、あなたの年齢や性別、状況に合わせた情報を提供いたします。



糖尿病コンテンツ



▶ 気になる健康と病気

糖尿病がどんな病気なのか、病気を予防するためにどんな生活が望ましいかについて解説します。



▶ 健康診断の結果の チェック

健康診断の結果などをご用意ください。検査結果から、指摘された異常をチェックしたり、理解を深めたりすることができます。



▶ 病気と診断された

病気と診断され、これから治療を受けられる方が、納得して治療を受けられるようお手伝いをします。



▶ 治療を受けている

現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。



『気になる健康と病気』についての解説です。

糖尿病について、一般的な情報をお届けします。

病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



step ①
病気を選ぶ



step ②
病気について知る



step ③
病気のリスクについて知る



step ④
病気の予防法を知る



step ⑤
検診項目を知る



気になることは？

どんな病気なのかや予防などについて解説します。



リスクについて知りたいな。

どうしたら予防できるの？

特定検診について知りたいな。

どんな病気なのかな？

糖尿病検診はどこで受けるのかしら？

病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



糖尿病について知る



病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--

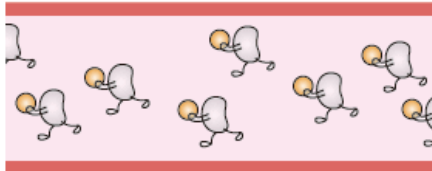


糖尿病ってどんな病気？

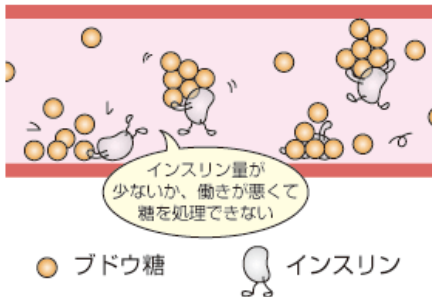
糖尿病の原因 	よくある症状 	放置するとどうなる？
-------------------	-------------------	-----------------------



通常の場合の血液

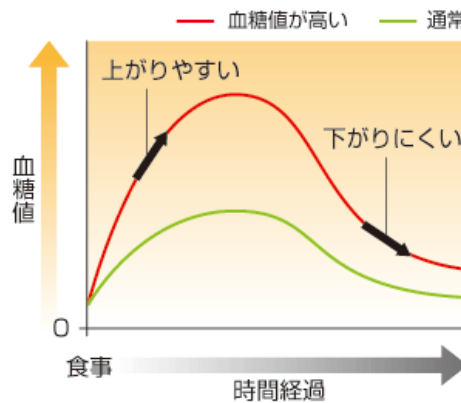


血糖値が高い場合の血液



糖尿病になると・・・

食後の血糖値が、通常よりも上がりやすくしかも下がりにくい状態になります。



病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



糖尿病ってどんな病気？

糖尿病の
原因

よくある
症状

放置すると
どうなる？

急に
体重が減る

よく
のどが乾く

手足が
しびれる、
つる

最近
よく食べる

最近
疲れやすい

これらの症状は、
血糖値が 300mg/dl 近くになると、出てきます

病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



糖尿病ってどんな病気？

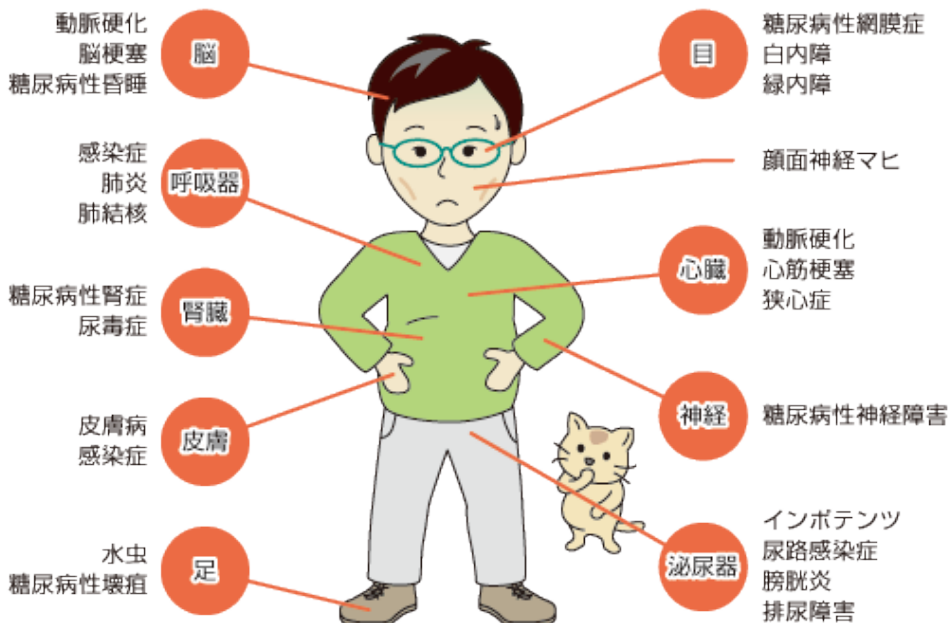
糖尿病の原因

よくある症状

放置するとどうなる？



<糖尿病による合併症の数々>



病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



わたしは糖尿病になりやすいの？（リスクをチェックしてみよう）



年齢



体重



アルコール



加齢や、体重（肥満度）と行った要因で糖尿病のリスクが増加します。



また、飲酒量によって、リスクが増加する場合があります。それぞれの項目について、リスクを確認してみましょう。



わたしは糖尿病になりやすいの？（リスクをチェックしてみよう）

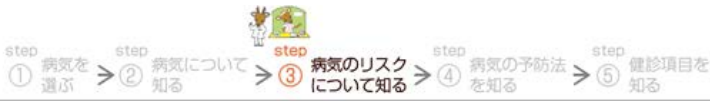


糖尿病である可能性は年齢によってさまざまです

20代男性	100人中1人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
20代女性	100人中1人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
30代男性	100人中1～2人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
30代女性	100人中1～2人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
40代男性	100人中2人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
40代女性	100人中1～2人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
50代男性	100人中3人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
50代女性	100人中2～3人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
60代男性	100人中4人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
60代女性	100人中3人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
70代以上男性	100人中4人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています
70代以上女性	100人中3～4人は糖尿病の可能性が否定できないと言われています

病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている
---------	--------	--------------	----------	----------



わたしは糖尿病になりやすいの？（リスクをチェックしてみよう）



BMI(ボディ マス インデックス)

…あなたの身長と体重から肥満度を示す体格指数です。

『22』が理想です。

あなたのBMIの求め方

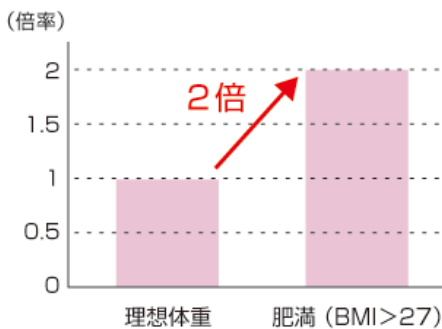
体重kg ÷ (身長m × 身長m) ※注意!! 身長は単位が「m」です。

(例) 身長165cm、体重63.5kgの人の場合 : $63.5\text{kg} \div 1.65\text{m} \times 1.65\text{m} = 23.3$

判定	BMI
低体重 (やせ型)	18.5未満
普通体重	18.5~25未満
肥満 (1度)	25~30未満
肥満 (2度)	30~35未満
肥満 (3度)	35~40未満
肥満 (4度)	40以上

日本肥満学会判定基準より

・ BMI 値(肥満度)における糖尿病の発症倍率



血糖を下げるのは、インスリンというホルモンです。体重が増加して内臓脂肪がたまると、脂肪細胞からインスリンをさまたげるホルモンが出て、その結果血糖値が上がります。

注意が必要よ！



BMIが27より増加すると、糖尿病になる可能性が高くなると言われています。



わたしは糖尿病になりやすいの？（リスクをチェックしてみよう）



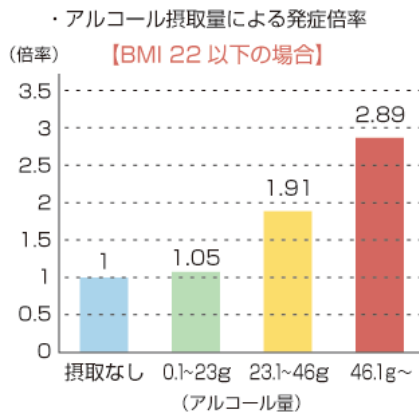
BMI(ボディマスインデックス)

…あなたの身長と体重から肥満度を示す体格指数です。
『22』が理想です。

あなたのBMIの求め方

体重kg ÷ (身長m × 身長m) ※注意!! 身長は単位が「m」です。

(例) 身長165cm、体重63.5kgの人の場合 : $63.5\text{kg} \div 1.65\text{m} \times 1.65\text{m} = 23.3$



Alcohol consumption and other risk factors for self-reported diabetes among middle-aged Japanese: a population-based prospective study in the JPHC study cohort. *Diabet Med.* 2005 Mar;22(3):323-31.

アルコールは体重を増やしたり、
肝臓や膵臓に悪影響を与えることもあるわ。

体重によってはアルコール量
だけでは糖尿病発症リスクは
少ないものもあります。
しかし、アルコール60g以上
を飲み続けると、糖尿病と
関係の深いすい臓に悪影響を
与えるとのデータがあります
ので、やはり糖尿病のリスク
になります。



1日に摂取してよいアルコール量(20g)ってどのくらい？





自分にあった予防法はなんだろう？

食事の工夫
アルコール
運動

必要な食事カロリー
食事は3食に
食事はもっとゆっくり
間食は1日1回に

1200kcalの食事の例



▲朝食の例



▼昼食の例



▲夕食の例



注) おおよそ必要なカロリーを基に健康を維持するための食事内容を示したものです。厳密な治療食ではありません。

必要な食事カロリー
食事は3食に
食事はもっとゆっくり
間食は1日1回に

1600kcalの食事の例



▲朝食の例



▼昼食の例



▲夕食の例



注) おおよそ必要なカロリーを基に健康を維持するための食事内容を示したものです。厳密な治療食ではありません。

必要な食事カロリー

食事は3食に

食事はもっとゆっくり

間食は1日1回に

2000kcalの食事の例



▲朝食の例



▼昼食の例

▲夕食の例



注)
おおよそ必要なカロリーを基に健康を維持するための食事内容を示したものです。厳密な治療食ではありません。

必要な食事カロリー

食事は3食に

食事はもっとゆっくり

間食は1日1回に

2400kcalの食事の例



▲朝食の例



▼昼食の例

▲夕食の例



注)
おおよそ必要なカロリーを基に健康を維持するための食事内容を示したものです。厳密な治療食ではありません。

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



自分にあった予防法はなんだろう？



必要な食事カロリー

食事は3食に

食事はもっとゆっくり

間食は1日1回に

1日3食にしましょう。

1日2食以下での心配は…

- ・ 1食当たりの食事量が多くなる
- ・ 食べた栄養分が身体に多く吸収される
- ・ 間食をしがちになる

…などです



1日4食以上での心配は…

- ・ 1日の摂取カロリーが、必要カロリーを越えてしまう
- ・ 食事時間が不規則になりやすい

…などです



病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



自分にあった予防法はなんだろう？

食事の工夫

アルコール

運動

- 必要な食事カロリー
- 食事は3食に
- 食事はもっとゆっくり
- 間食は1日1回に

1回の食事は15分以上かけることが理想です。

脳が満腹を感じるまでに15分かかるとって

つまり、急いで食べたら満腹なのに、余計に食べていることになるんだね。

まだまだ食べれるぞ！

満腹だよ

15分

満腹だよ

食べすぎたあ！

そうなのよ～だからゆっくり食べれば、少ない量で満腹になるのよ。

どうすれば、ゆっくり食べれるかなあ？

でも…ゆっくり食べるのって、意外と難しいんだよな～

よく噛んで食べる食物繊維の多い食材がお奨めね。

そうすれば、自然とゆっくり時間をかけて食べられるのよ。

<豆類>

<きのこ類>

<海藻類>

<野菜類>



病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--

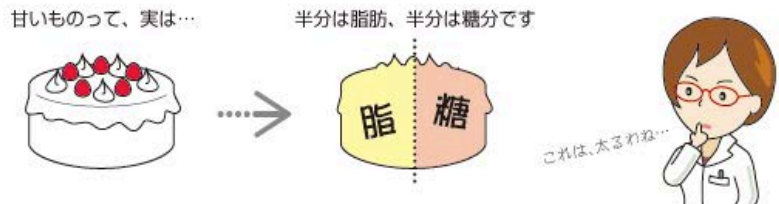


自分にあった予防法はなんだろう？

食事の工夫 	アルコール 	運動
------------------	------------------	---------------

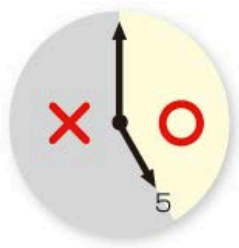
- 必要な食事カロリー
- 食事は3食に
- 食事はもっとゆっくり
- 間食は1日1回に

1日1回(100kcal、夕方までに)が理想です。



間食に適した量(100kcal)とは？

クッキー 2~3枚	ケーキ 半個	チョコレート 4片	スナック菓子 (袋の半分程度) 20g	ヨーグルト 1カップ
ゼリー 1カップ	せんべい 2枚	まんじゅう 半個~1個		



上記の量を、なるべく夕方までに食べるのが、理想的です！



病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



自分にあった予防法はなんだろう？

<p>食事の工夫</p>	<p>アルコール</p>	<p>運動</p>
--------------	--------------	-----------

糖尿病予防のためにおすすめできるお酒の量は、アルコール換算で1日あたり20g以下とされています。お酒の種類別に適切な量を下図に示していますので、ぜひ参考にしてください。



1日に摂取してよいアルコール量(20g)ってどのくらい？

 <ビール> 中ビン(500ml) 1本	 <日本酒> 一合徳利に 9割程度	 <焼酎(ロック)> グラスに 半分程度	 <焼酎(割)> グラスに 1杯程度	 <ワイン> グラスに 軽く2杯程度
 <ウイスキー(ロック)> グラスに3~4割 (ダブル)程度	 <ウイスキー(水割)> グラスに 1杯程度	 <ブランデー> グラスに 3~4割程度	 <スピリッツ/泡盛> 小さなグラスに 8割程度	





自分にあつた予防法はなんだろう？



運動の効果について

運動の種類について



〈運動による効果〉代表的なものとして、以下の効果があげられます。

1. 血糖を下げる効果

運動を定期的に行うと、ブドウ糖がエネルギー源として使われやすくなり、血糖値が上がりにくくなります。

2. 体重を減らす効果

運動を定期的に行うと、脂肪も消費され、体重を減らすことができます。また動脈硬化の元になる悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やして、動脈硬化の予防につながります。

3. 心臓や肺を鍛える効果

運動時に筋肉に必要なものの1つは酸素です。運動を続けると、筋肉に酸素を送るために、肺での酸素交換や心臓からの血液を送り出すポンプ作用が鍛えられ、筋肉にしっかり酸素が行きわたるようになります。

4. 血圧を下げる効果

自分のペースにあわせた運動をすると、血行が良くなり、血圧が低下すること也被言われています。

5. 筋肉を鍛えて、老化を予防する効果

幾つになっても運動をすれば筋肉を鍛えることができます。運動の効果による筋力や柔軟性の向上は、健康の指標と言われています。

6. 血液の循環をよくする効果

心臓の血液を送り出すポンプ作用が高まりますので、循環はよくなります。

7. ストレス解消、気分転換などの効果

運動が気持ちよくなることは、よく実感されることです。また、体力が上がったと実感することによって、健康に対する自信が付くということも、良い効果の1つです。

病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



自分にあった予防法はなんだろう？

食事の工夫 	アルコール 	運動
------------------	------------------	---------------

運動の効果について 運動の種類について



有酸素運動	運動の種類	無酸素運動
話しながらできる程度の軽い運動 	運動の例	呼吸を止めて力を出す必要のある運動
足を痛めないように、靴には十分な注意が必要です	身体への負担	力んでしまう事があります 筋肉が痛むことがあります 血圧が上がる場合があります

※運動開始前には、メディカルチェックを受けましょう。



病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の
結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている

step ① 病気を
選ぶ > step ② 病気について
知る > step ③ 病気のリスク
について知る > step ④ 病気の予防法
を知る > step ⑤ 健診項目を
知る



糖尿病の精密検査



検査項目ごとに詳しい内容を
説明します。





糖尿病の健診項目



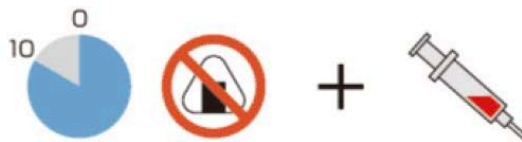
血液中のブドウ糖が増えているかどうかを判断します。



空腹の状態で126mg/dl以上、または常に200mg/dl以上であれば、糖尿病の可能性が高いと判断されます。



できるだけ空腹時に血液検査を行います。
空腹時とは、その前の食事や味のある飲み物を摂取してから、10時間以上経過した状態のことです。



⚠ 注意

血糖値は食べたり飲んだりしたものや、その時間帯によって大きく変動します。検査前にとった食事や飲み物について、検査時に正しく申告しましょう。



500～7,000円程度(2014年12月調べ)

※ 特定健診に含まれることが多いです。

⚠ 注意

ただし、健診の方法により金額が変わるため、市町村や勤務先でご確認ください。



糖尿病の健診項目



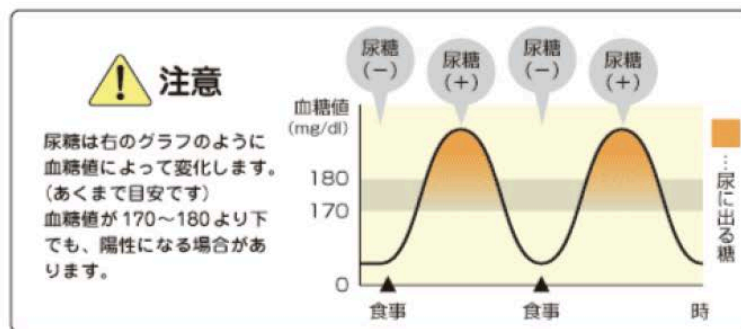
尿の中に、糖が漏れ出ているかどうかを調べます。



通常は陰性(-)です。
糖が出ていると陽性(+)と判定されます。



できるだけ空腹時に血液検査を行います。
空腹時とは、その前の食事や味のある飲み物を摂取してから、10時間以上経過した状態のことです。



500~7,000円程度(2014年12月調べ)
※ 特定健診に含まれることが多いです。

注意
ただし、健診の方法により金額が変わるため、
市町村や勤務先でご確認ください。

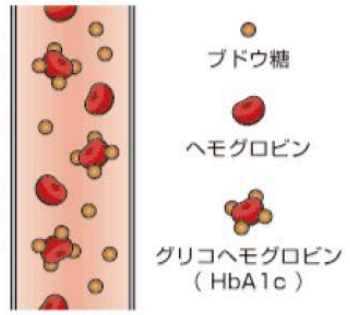


糖尿病の健診項目



赤血球にくっついたブドウ糖を調べます。
直近1~2カ月間の血糖値が平均的に高かったかがわかります。

解説 ヘモグロビンは赤血球の中にあるたんぱく質で、血管内のブドウ糖と結合して、グリコヘモグロビン(HbA1c)を形成します。
赤血球の寿命は約120日(4カ月)と言われており、その間体内を巡って血管内のブドウ糖と少しずつ結びつきます。高血糖、つまり糖が多ければ多いほど、このグリコヘモグロビンも多くなるということです。



6.5%(NGSP値)以上なら、糖尿病の可能性が高いと判断されます。



1回の血液検査です。
食前の食事などの影響を受けないので、いつでも検査をすることができます。



500~7,000円程度(2014年12月調べ)
※ 特定健診に含まれることが多いです。

! 注意
ただし、健診の方法により金額が変わるため、市町村や勤務先でご確認ください。

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の
結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



医療機関をさがす

下の青い文字をクリックすると、
『なら医療情報ネット』へ移動
します。

病院を探す時の
参考にしてくださいね。



<https://www.qq.pref.nara.jp/qq29/qqport/kenmintop/>

注意事項

このPDFでは、皆様が医療機関を受診する前に知りたいこと、気になること、知っておきたいことをお示しています。しかし、皆様の身体の状況、遺伝的素因、生活環境、疾患の特殊性など、さまざまな要因によってお示している状況と異なる場合がございます。最終的には、医療機関を受診し、医師あるいは医療スタッフと相談の上、総合的なご判断をいただく事をお勧めいたします。

利用規約

掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。

掲載されている情報によって被った損害、損失に対して一切の責任を負いません。