

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。また、検診が受けられるお近くの医療機関を検索できます。



▶ 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。検査結果をご入力いただくことで、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。また、これまでの治療経過を記録できます。

『1型糖尿病と診断された』方を対象にした解説です。

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	
---------	--------	--------------	----------	----------	--

① 病気を選ぶ → ② あなたの状態について → ③ 治療について → ④ 合併症を知る



診断された病気について



1型糖尿病についての理解を深めましょう。





あなたが受けられそうな治療

1型糖尿病では、
以下の治療の組み合わせが考えられます。



注意

ここに示す治療法はあくまでも一般的な治療選択肢に基づいています。

あなたの体調や病気の状態によって、治療方法が変わってきますので、必ず医師とよく相談してください。

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
---------	--------	--------------	----------	----------



あなたの状態を教えてください





あなたの状態を判定すると

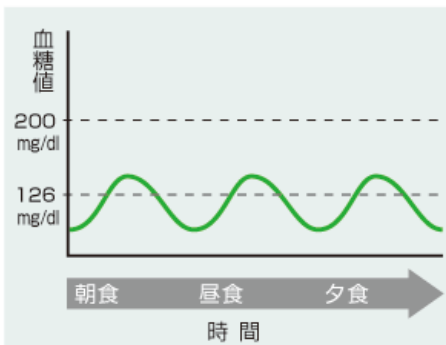
1型糖尿病の方は、インスリンがほとんど分泌されていない状態です。



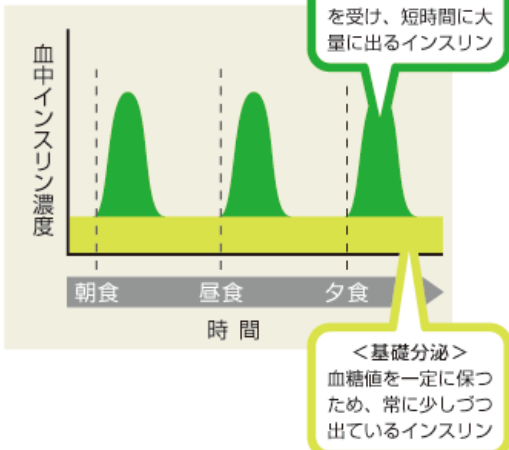
インスリンは血糖を下げる働きがありますが、それが分泌されていないため、血糖値が上がり続けます。

【 正常な場合 】

◆ 血糖の変動グラフ

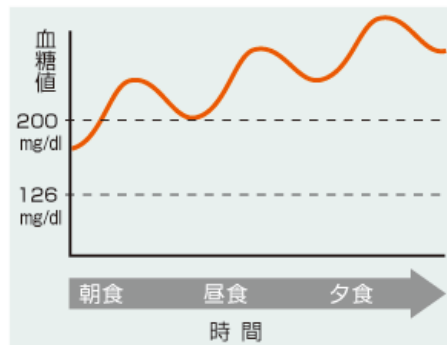


◆ インスリン分泌の変動グラフ



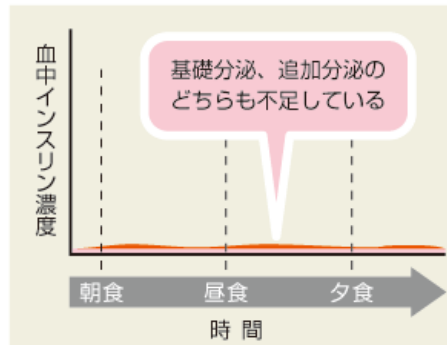
【 あなたの場合 】

◆ 血糖の変動グラフ



- ・空腹時126mg/dl以上…糖尿病の可能性あり
- ・常時200mg/dl以上…糖尿病の可能性あり

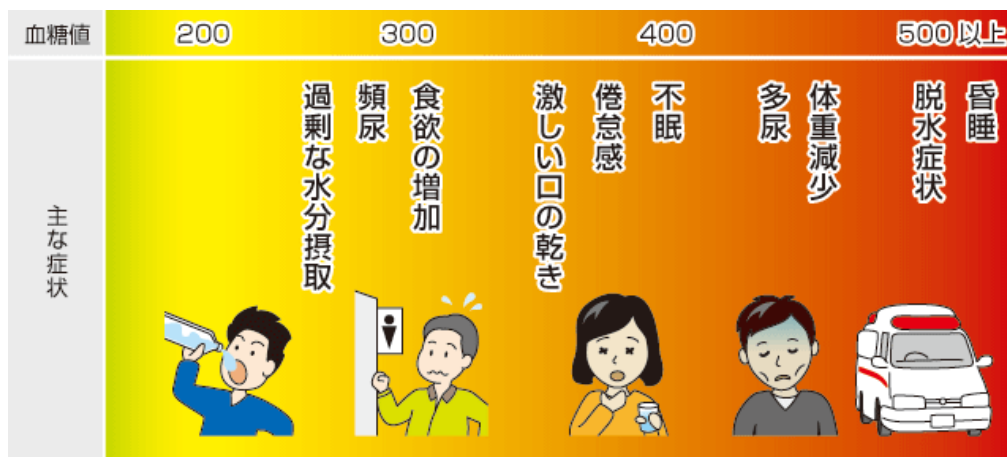
◆ インスリン分泌の変動グラフ





あなたの状態について

血糖値が上がり続けると…どうなるの？



血糖値が高くなると、気分が悪くなったり、意識がなくなって病院に運ばれることもあるのよ。でも正しい治療を続けていれば、通常の元気な生活を送ることができるので安心してね。



治療は大切です。自覚症状の有無に関係なく、続けてくださいね。



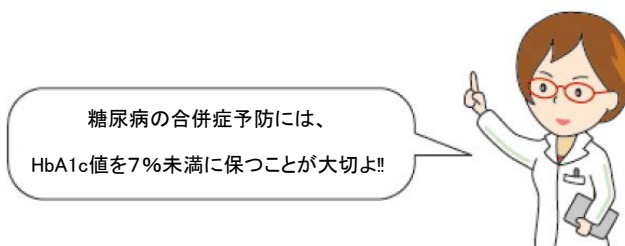
あなたの状態について

あなたの糖尿病の状態と、治療の目標を確認してみましょう。

HbA1c 値 (NGSP 値)	6.0% 未満	7.0% 未満	8.0% 未満
コントロールの目標	<p>血糖の正常化</p> <p>食事と運動の改善だけで達成可能、または薬物療養中でも低血糖などの副作用がなく、達成可能な場合</p>	<p>糖尿病の合併症予防</p> <p>対応する血糖値は空腹時血糖値 130mg/dl 食後2時間血糖値 180mg/dl が、おおよその目安となります</p>	<p>治療の強化が困難な場合</p> <p>低血糖などの副作用があるその他の理由で生活改善や治療の強化が難しい場合</p>

※治療の目的は「年齢」、「あなたが糖尿病になってからの期間」、「肝臓の病気など血糖値に影響する病気の程度」、「目標を低くすることによる低血糖の危険性」、「治療に対して得られる周囲の協力の程度」などに合わせて個別に設定する必要があります。

いずれも成人に対する目標で、妊娠中は除きます。詳しくは医師とご相談ください。

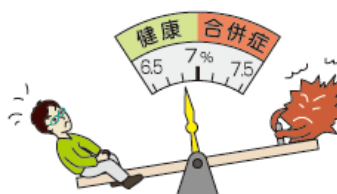


Point! 目標7.0%未満の理由

過去1~2カ月の血糖の平均値を表すHbA1c値が6.9%未満であれば、合併症の出現を低く抑える可能性があることが報告されています。

また 諸外国では、より大規模な臨床研究の結果に基づいて合併症予防のための管理目標値として、HbA1c7%未満を推奨しています。

これを受け日本でも合併症予防のためには、HbA1c値7%未満が目標が推奨されることになりました。





あなたの状態について

あなたの糖尿病の状態と、治療の目標を確認してみましょう。

血糖値のコントロールのひとつの目標になります。

空腹時血糖	80 ~ 110mg/dl 未満	110 ~ 130mg/dl 未満	130 ~ 160mg/dl 未満	160mg/dl 以上
食事開始後2時間	80 ~ 140mg/dl 未満	140 ~ 180mg/dl 未満	180 ~ 220mg/dl 未満	220mg/dl 以上
判定イメージ				

※糖尿病治療ガイド2010より

Point! 血糖値は自分でも測定可能です



① 痛みの少ない専用の器具で極細の針を刺します (ごく少量を出血させます)



② 測定器によって数秒で数値が判定されます

自己血糖測定は、インスリン治療中の方が血糖の状態を詳しくみる時などに特に有効です。
血糖のコントロール状態をすぐに知りたい時、食べ過ぎで血糖値の上昇が心配な時、運動後で血糖値の下降が心配な時、体調がすぐれず血糖値の異常が心配な時などに、素早くチェックすることができます。

いつ測っても血糖値が良い状態に保たれていることが理想なの。自己血糖測定の器具やセンサーは、インスリン治療中であれば健康保険が適応されます。詳しくは医師にご相談くださいね。

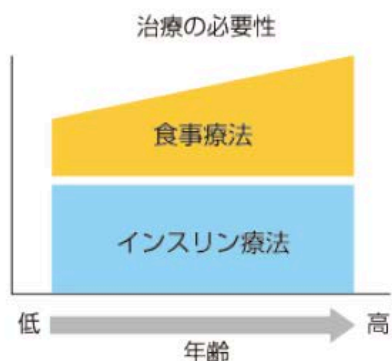




あなたが受けられそうな治療



1型糖尿病の治療はインスリン療法と食事療法が基本です。



血糖値が高くなりやすい食事をとっていると、インスリンをたくさん打っても血糖値の下がりが悪くなることもあるの。なので食事療法も同時に行います。特に年齢が高くなると、活動量が減るので、食事は十分な注意が必要になるわね。



Point! インスリン療法(注射)はどうしても必要?

本来、すい臓は365日24時間、常にインスリンを出しています。
 1型糖尿病の方はそのインスリンがほとんど出ていない状態ですので、インスリン注射を補わないと血糖値が下がりません。
 したがって注射は毎日必要となります。これは年齢に関係なく続ける必要があります。
 同時に食事にも気を配ることで、インスリンが効果的に働くようにし、血糖値を下げる手助けをします。



注意 ここに示す治療法はあくまでも一般的な治療選択肢に基づいています。あなたの体調や病気の状態によって、治療方法が変わってきますので、必ず医師とよく相談してください。

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	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



あなたが受けられそうな治療



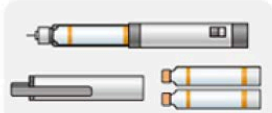
注射器と針のこと

インスリンの種類

いくらかかるの？

インスリンの注射器には色々な種類があります。代表的なものとしては、以下の3タイプです。

●カートリッジタイプ



注射器とインスリン液が一体型になっていて、中の液だけ交換が可能。

液は数日間交換せずに使用できる。

●使い捨て一体型



注射器とインスリン液が一体型になっていて、中の液だけ交換することができない使い捨てのタイプ。

液は数日間交換せずに使用できる。

●シリンジタイプ



注射器とインスリン液が別々になっており、自分で液を注射器に吸い取って使用するタイプ。

注射器本体も1回で使い捨てにする。

いずれの注射器も針は超極細で、通常の注射針と比べて半分程度のもので、常に改良が施されており、痛みもさほど感じることなく注射を打つことができます。



インスリン注射器も針も色々あるよ。中には万年筆の様に見えるものもあるわ。種類や使い心地など、気になることは医師に相談してくださいね。



注意

ここに示す治療法はあくまでも一般的な治療選択肢に基づいています。あなたの体調や病気の状態によって、治療方法が変わってきますので、必ず医師とよく相談してください。



あなたが受けられそうな治療



注射器と針のこと

インスリンの種類

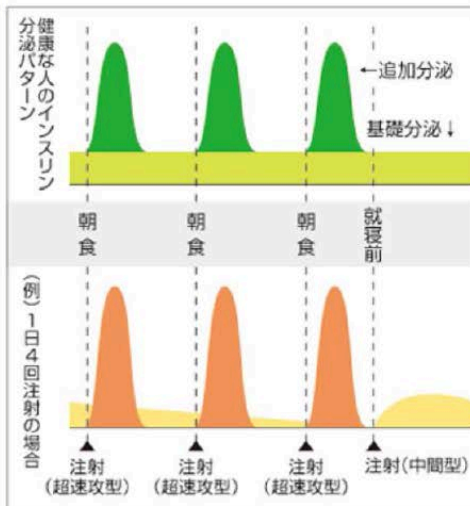
いくらかかるの？

インスリンは効果が現れる時間の違いから、超速効型、速効型、中間型、持効型、混合型（超速効型または速効型と中間型を混ぜたもの）の製剤に分類されます。これらをあなたの血糖の状態に合わせて使用します。

種類別のイメージ	超速効型 インスリン製剤	速効型 インスリン製剤	中間型 インスリン製剤	混合型 インスリン製剤	持効型溶解 インスリン製剤
作用時間	0 (時間) 12 24	0 (時間) 12 24	0 (時間) 12 24	0 (時間) 12 24	0 (時間) 12 24
特徴	食直前に注射することで、食事による血糖値の上昇を抑えます	食事の30分前に注射して、食事による血糖値の上昇を抑えます	基礎インスリン*を補充します	超速効性または即効性と中間型を様々な比率で混合したものです	基礎インスリン*を補充します

* 基礎インスリン…24時間を通じて分泌されている一定量のインスリン

インスリン療法による分泌パターンの再現



すい臓から出るインスリンと同じパターンになるように、1日4回（毎食前＋就寝前）打つことを勧められることが多いです。

ただし、あなたの血糖の状態によっては、1日に打つ回数が変わることもあります。（例：朝夕の2回など）

あなたの血糖の状態を詳しく観察しながら、インスリンの治療を進めるので、最初は入院治療を進められることが多いのよ。



注意

ここに示す治療法はあくまでも一般的な治療選択肢に基づいています。あなたの体調や病気の状態によって、治療方法が変わってきますので、必ず医師とよく相談してください。

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
---------	--------	--------------	----------	----------



あなたが受けられそうな治療



注射器と針のこと

インスリンの種類

いくらかかるの？

3,000～7,000円程度（2014年12月調べ）：外来通院で3割負担の場合



注意

この金額は、一般的なインスリン治療を受けた場合に医療機関に支払う費用です。薬代は含まれていません。他に検査が加われば、さらに高額になる場合もあります。あなたの状態や医療機関によって金額が変わる場合もありますので、あくまでも目安として考えてください。

インスリン注射の治療は、飲み薬に比べると高いのよ。でも勝手に止めると命にかかわる場合もあるので、きちんと続けてね。



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
---------	--------	--------------	----------	----------



あなたが受けられそうな治療



誰に聞けばいいの? どんなことするの? いくらかかるの?

一般的には、管理栄養士(栄養士)、医師、看護師などが担当しています。糖尿病を専門とする医療機関には、糖尿病療養指導士*がいて、食事指導だけでなく、あなたの生活習慣全般について一緒に考え、より良い状態になるように工夫案を出してくれます。



*… 糖尿病療養指導士: 糖尿病について専門の知識を持った医療従事者で、資格を持っています。看護師、栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師などがその資格を取ることができます。



注意

ここに示す治療法はあくまでも一般的な治療選択肢に基づいています。あなたの体調や病気の状態によって、治療方法が変わってきますので、必ず医師とよく相談してください。

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
---------	--------	--------------	----------	----------



あなたが受けられそうな治療



誰に聞けばいいの？

どんなことするの？

いくらかかるの？

一般的には、以下のような個別指導と集団指導を通じて、あなたの毎日の食事が血糖の上がりにくいものになるように指導します。

個別指導

食事量の説明、普段の食事内容を聞き取りなどから改善点の相談をします。具体的な様子を伝え、相談するために、食事記入用紙を活用しましょう。



集団指導

「糖尿病食とは」などのよくある質問や問題に対して、講義やグループワークが行われます。



注意

ここに示す治療法はあくまでも一般的な治療選択肢に基づいています。あなたの体調や病気の状態によって、治療方法が変わってきますので、必ず医師とよく相談してください。



あなたが受けられそうな治療



誰に聞けばいいの？

どんなことするの？

いくらかかるの？

個別指導 390円(2014年12月調べ)
 集団指導 240円(2014年12月調べ)

※いずれも3割負担の場合/1回につき

集団指導については、自分の通院する医療機関の患者さんだけが参加できる場合と、一般に公開されている場合とがあります。

一般公開の場合は、講師に著名な先生を呼んで講演会形式にしたり、配布テキストに工夫があつたりしますので、参加費として上記金額以上が必要になることがあります。

このように指導形式によって金額が異なる場合がありますので、医療施設にご確認ください。



あなたが受けられそうな治療

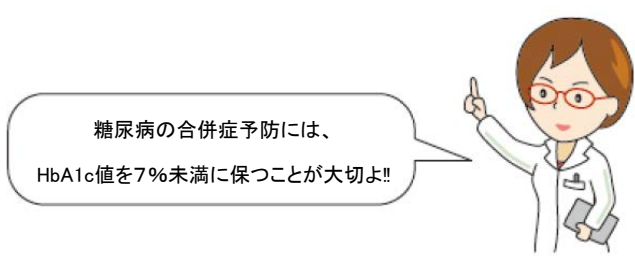


あなたの状態は？ 今までの研究結果 様々な症状について 起こりやすい時期

HbA1c 値 (NGSP 値)	6.0% 未満	7.0% 未満	8.0% 未満
コントロールの目標	血糖の正常化	糖尿病の合併症予防	治療の強化が困難な場合
	食事と運動の改善だけで達成可能、または薬物療養中でも低血糖などの副作用がなく、達成可能な場合	対応する血糖値は空腹時血糖値 130mg/dl 食後2時間血糖値 180mg/dl が、おおよその目安となります	低血糖などの副作用があるその他の理由で生活改善や治療の強化が難しい場合

※治療の目的は「年齢」、「あなたが糖尿病になってからの期間」、「肝臓の病気など血糖値に影響する病気の程度」、「目標を低くすることによる低血糖の危険性」、「治療に対して得られる周囲の協力の程度」などに合わせて個別に設定する必要があります。

いずれも成人に対する目標で、妊娠期は除きます。詳しくは医師とご相談ください。

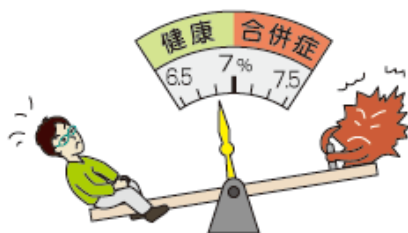


Point! 目標7.0%未満の理由

過去1～2カ月の血糖の平均値を表すHbA1c値が6.9%未満であれば、合併症の出現を低く抑える可能性があることが報告されています。

また 諸外国では、より大規模な臨床研究の結果に基づいて合併症予防のための管理目標値として、HbA1c7%未満を推奨しています。

これを受け日本でも合併症予防のためには、HbA1c値7%未満が目標が推奨されることになりました。



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
---------	--------	--------------	----------	----------

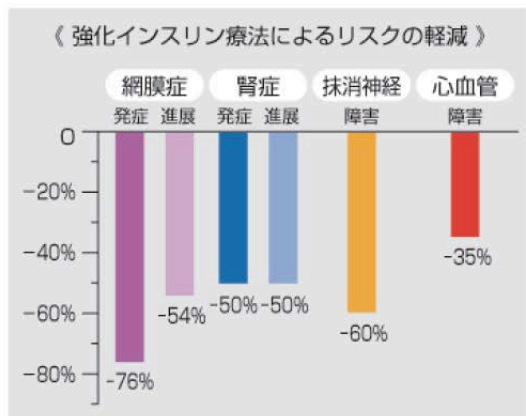


あなたが受けられそうな治療



あなたの状態は?	今までの研究結果	様々な症状について	起こりやすい時期
----------	----------	-----------	----------

DCCT*により、このような結果が出ています。



*DCCT (Diabetes Control and Complications Trial)

1型糖尿病の患者さんを対象にした大規模な臨床研究です。

この研究では、しっかりインスリンを使用し、HbA1cを低く保てば、合併症の発症リスクが下がることが示されました。

この結果が、世界中で血糖をコントロールする指標の根拠になっています。

強化インスリン療法とは、インスリンをしっかり使って、できる限り厳密に血糖をコントロールし、HbA1cを良い状態に保つという治療方法なの。グラフでは、この治療により眼、腎臓、神経、心臓の合併症の発症を大幅に防げていることがわかります。



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
---------	--------	--------------	----------	----------



あなたが受けられそうな治療



あなたの状態は？	今までの研究結果	様々な症状について	起こりやすい時期
----------	----------	-----------	----------

合併症にはさまざまな症状があります。

3大合併症

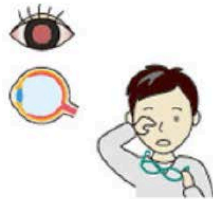
【神経障害】

- 手足のしびれ
- 感覚の麻痺
- 壊疽(えそ)



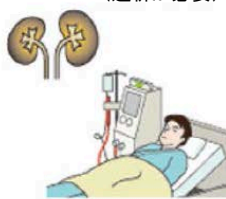
【網膜症】

- 目のかすみ
- 赤く見える



【腎症】

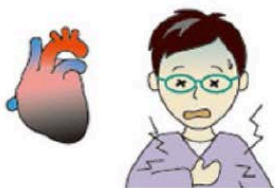
- 腎臓が働かず、血液に毒素がたまる (透析が必要)



動脈硬化性合併症

【心筋梗塞】

- 胸の強い痛み
- 息苦しい



【脳梗塞】

- 身体の片側のしびれ、麻痺
- 言語障害
- 視界が暗くなる
- 歩行障害



一見、軽い症状から、脳卒中、心筋梗塞、透析、足の切断、失明…までと、怖いことばかりね。
でもちゃんと治療すること、定期的に検査をして対策を立てることで、普通に快適な生活を送ることができるわ。合併症をあまり恐れることはないけれど、知っておくことは重要ね。





あなたが受けられそうな治療



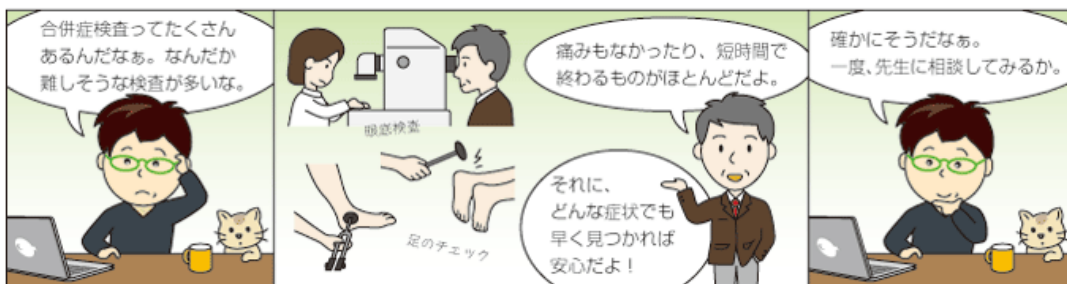
あなたの状態は？ 今までの研究結果 様々な症状について 起こりやすい時期



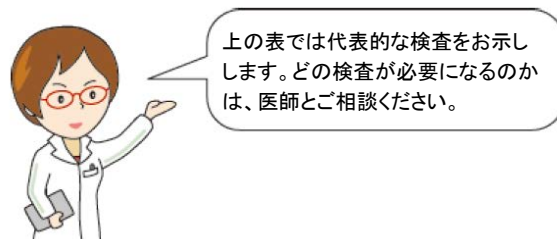
注意
これは一般的な経過を示したです。合併症の発症年数は血糖値が高くなってからの年数や年齢、性別、他の持病などの様々な要因で変化します。



あなたが受けられそうな治療



合併症名	検査名
糖尿病神経障害	アキレス腱反射、振動覚検査、触覚検査、末梢神経伝導速度、心電図R-R間隔変動の測定
糖尿病網膜症	眼底検査
糖尿病腎症	尿中アルブミン排泄量、尿タンパク定量、クレアチニンクリアランス
冠動脈硬化症	心電図、心臓超音波診断検査、冠動脈造影検査、電子ビームCT検査、タリウム心筋シンチグラフィ
脳血管障害	頸動脈エコー、頭部X線CT、頭部MRI、MRA、脳血流シンチグラフィ
足潰瘍・壊疽	足関節血圧 / 上腕血圧 (ABI)、脈波伝播速度 (PWV)、超音波ドップラー法による血流測定、神経障害の検査、経皮酸素分圧、下肢MRA、IV-DSA



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下さいね。



<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もございます。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。