

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。

『2型糖尿病と診断された』方を対象にした解説です。

-前編-

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 あなたの状況について → 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



2型糖尿病についての理解を深めましょう。



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

2型糖尿病では、
以下の治療の組み合わせが考えられます。

<p>食事療法</p>	<p>運動療法</p>	<p>経口薬療法</p>	<p>インスリン療法</p>
-------------	-------------	--------------	----------------

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



ここでは

『2型糖尿病の特徴』

『治療法を知る（治療の概要/食事療法/運動療法）』

について説明します。



『治療法を知る（経口薬療法/インスリン療法）』

『注意が必要な合併症』

については後編をご覧ください。

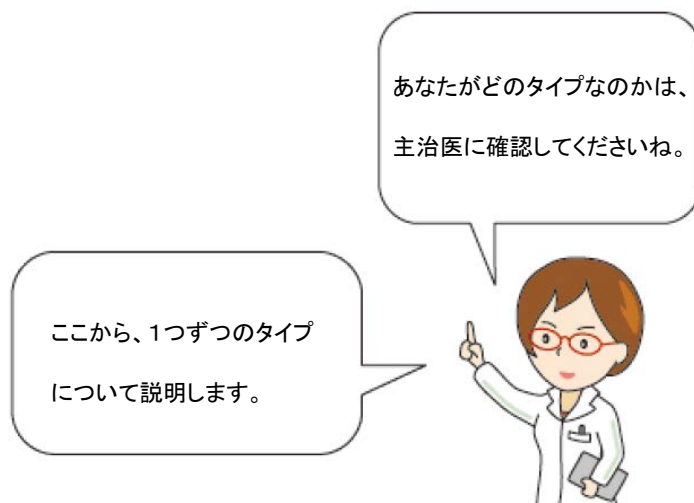
糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



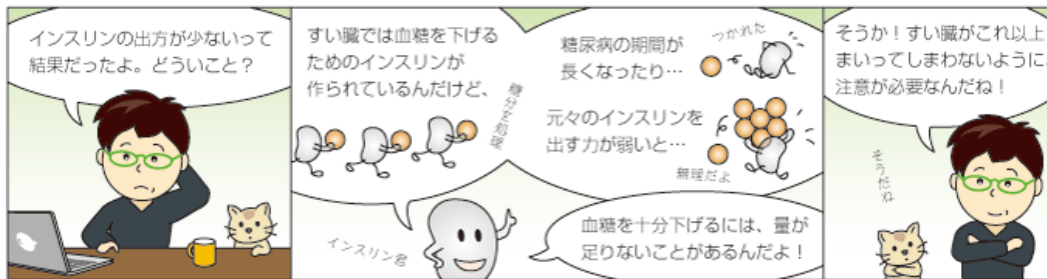
あなたの状態を判定すると

血糖値が高くなる原因には次のことが考えられます。

- インスリン(血糖値を下げるホルモン)の分泌量が少なくなっている
- インスリンの分泌量が少なく、働きも悪くなっている
- インスリンはしっかり出ているが、働きが悪くなっている



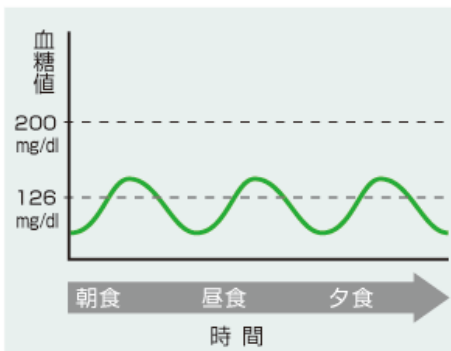
2型糖尿病で、インスリンの分泌量が少なくなっている



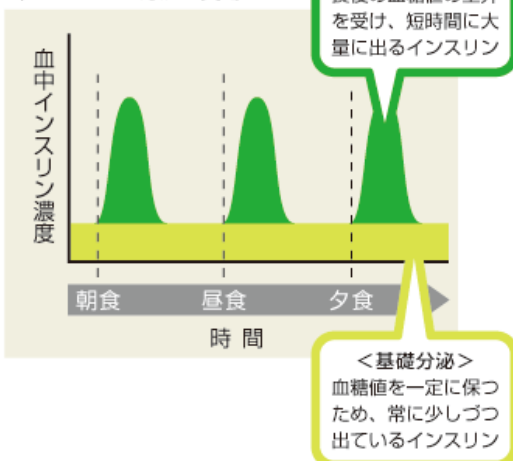
このタイプの方は、将来的にインスリンを補充する治療が必要な状態になるかもしれません。インスリンを無理に出させるような糖分の多い飲み物や食べ物を控えながら、今後の経過を観る必要があります。ただし、しっかり血糖が調整されていれば心配はありません。十分に主治医の先生と相談しながら治療を進めましょう。

【 正常な場合 】

◆ 血糖の変動グラフ

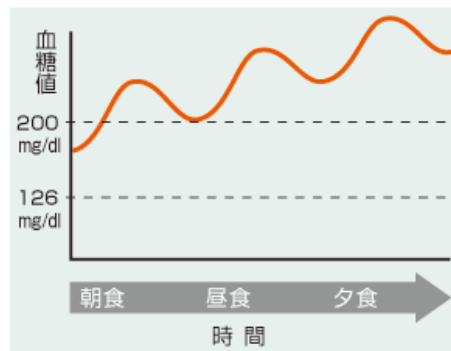


◆ インスリン分泌の変動グラフ



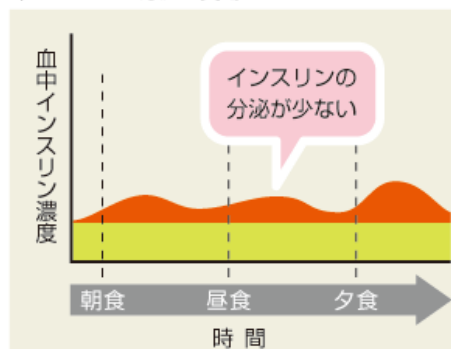
【 あなたの場合 】

◆ 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

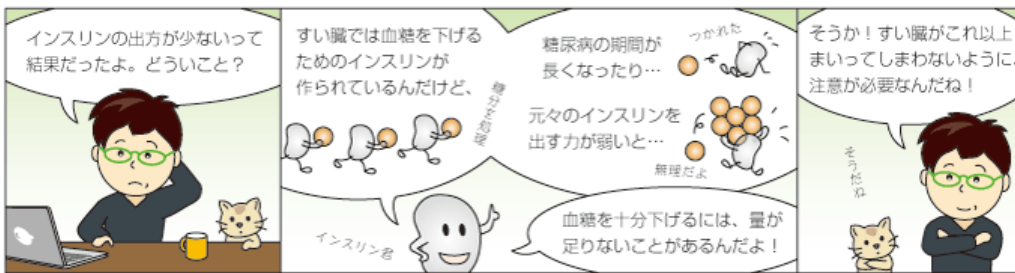
◆ インスリン分泌の変動グラフ



上図を見て、インスリンが少ないと血糖値が上がることを確認してね。



2型糖尿病で、インスリンの分泌量が少なく、働きも悪くなっている

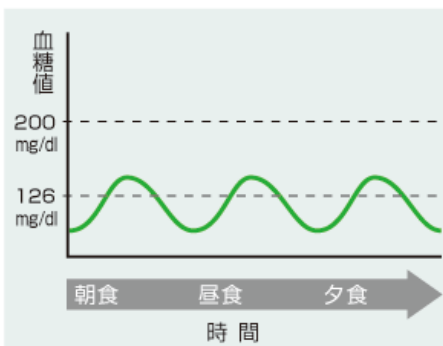


このタイプの方は、もし太っているようなら望ましい体重に近づけることでインスリンの働きをよくすることが期待できます。

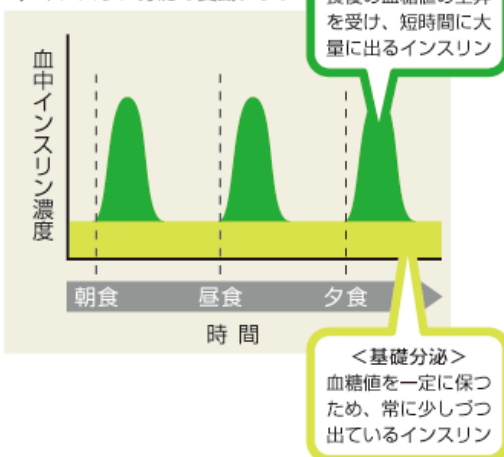
ただし、インスリンの分泌が元から少ない場合もありますので、思うほどには改善しないことがあります。十分に先生と相談しながら、適切に治療を進めていきましょう。

【 正常な場合 】

◆ 血糖の変動グラフ

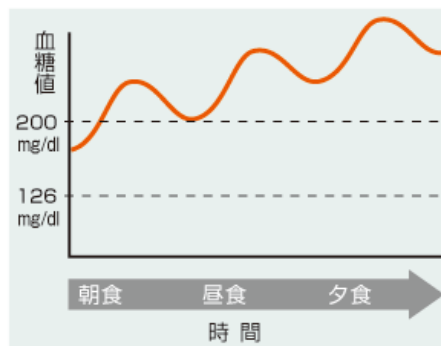


◆ インスリン分泌の変動グラフ



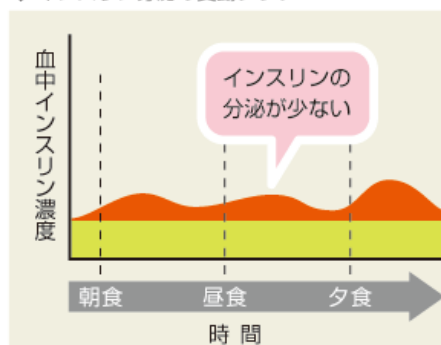
【 あなたの場合 】

◆ 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



上図を見て、インスリンが少ないと血糖値が上がることを確認してね。ただしあなたの場合は、インスリンを邪魔する原因にも注意を払う必要がありますね。



2型糖尿病で、インスリンの分泌量はしっかりありますが、働きが悪くなっている



このタイプの方は、インスリンの働きを邪魔されているか、出ている量以上に食べている可能性があります。インスリンの働きを邪魔するものの代表には、体内の脂肪がよく知られています。

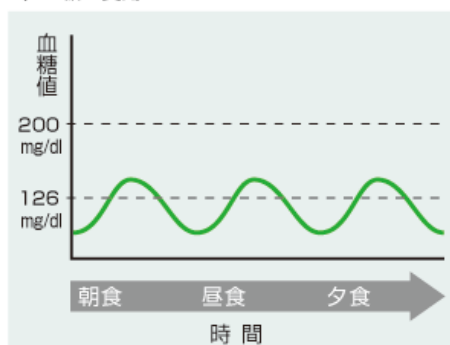
あなたがもし太っているようなら、望ましい体重に近づけることで、インスリンの働きをよくすることが期待できます。

そして血糖値を上げやすい糖分の多い食品の取りすぎには注意しましょう。

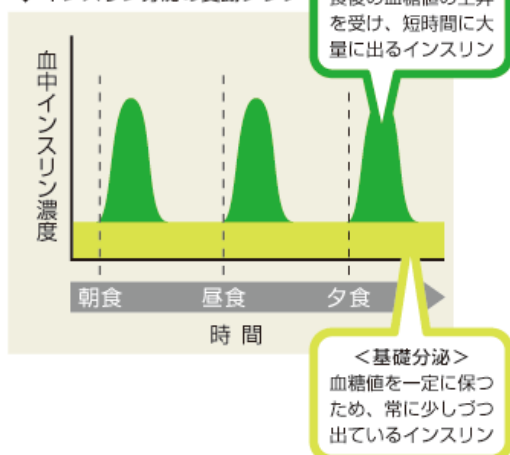
主治医や栄養士に相談されることをおすすめします。

【 正常な場合 】

◆ 血糖の変動グラフ

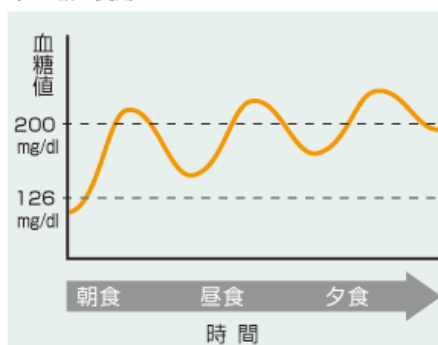


◆ インスリン分泌の変動グラフ



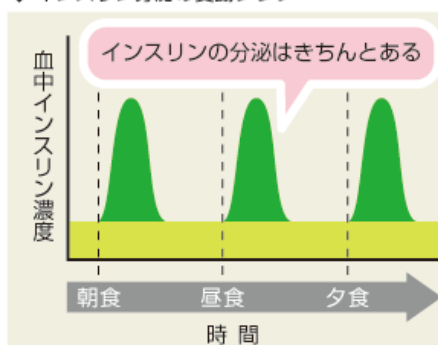
【 あなたの場合 】

◆ 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



図を見ると、食事にあわせてインスリンが追加されていることがわかるわね。食事量が多いと、インスリン分泌が間に合わなくなることもあるので、注意が必要になるの。





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	200	300	400	500以上
主な症状	<p>過剰な水分摂取</p>	<p>頻尿 食欲の増加</p>	<p>激しい口の乾き 倦怠感 不眠</p>	<p>多尿 体重減少 脱水症状 昏睡</p>

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。



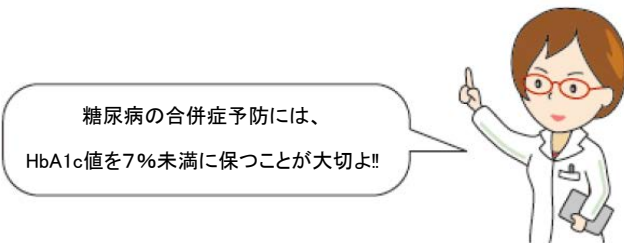
あなたの状態について

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。

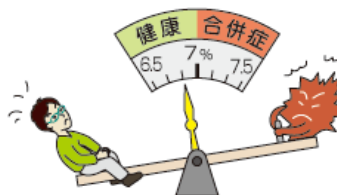


Point! 目標7.0%未満の理由

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。





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。



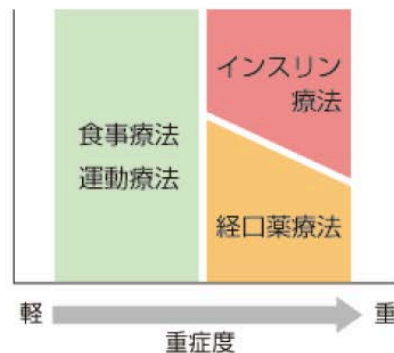
糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている
---------	--------	--------------	----------	----------



あなたが受けられそうな治療



2型糖尿病の治療は食事療法と運動療法が基本です。



Point!

2型糖尿病は、量に差はあってもすい臓からインスリン分泌は維持されていることが多いのです。なので、まず食事を見直すことで余分に血糖値が上がるのを抑え、同時に運動を見直すことで血糖値を下げる手助けをします。それでも高い血糖値が続くようであれば、その原因や体調に応じて内服治療やインスリン治療が検討されます。ほとんどの場合、食事と運動の見直しによって改善できるので、薬の使用は最終手段だと考えて、まずは生活を見直すことから始めましょう。



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

 治療の概要	 食事療法	 運動療法	 経口薬療法	 インスリン療法
--	---	---	--	--



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

 治療の概要	 食事療法	 運動療法	 経口薬療法	 インスリン療法
--	---	---	--	--



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。

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

治療の概要	食事療法	運動療法	経口薬療法	インスリン療法
-------	------	------	-------	---------



誰に聞けばいいの？

運動をはじめる前に

どんな運動するの？

一般的には、運動療法士、理学療法士、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、適切な運動の指導をしてくれます。また医療機関によっては運動療法士(インストラクター)が、年齢や体の状態に合わせて具其他的な運動方法を教えてくれることもあります。



*… 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？

運動をはじめる前に

どんな運動するの？

運動療法を始める前にはメディカルチェックが必要です。どのような運動でも、少なからず体に負荷がかかるため、特に体力に不安がなくても行った方が良くとされています。

チェックは、血圧、心電図などを含む循環器、膝や足の強さなどいろいろありますが、医師に一度相談してみましょう。



イラストは、トレッドミル検査と呼ばれるものです。運動中の血圧や心電図の変化をみたり、どの程度の運動なら耐えられるのかを推測します。このような検査を取り入れている医療機関もあるのよ。



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

治療の概要	食事療法	運動療法	経口薬療法	インスリン療法
-------	------	------	-------	---------



- 誰に聞けばいいの？
- 運動をはじめる前に
- どんな運動するの？

自分のペースで、週3日程度は継続できる運動を紹介してもらいましょう。運動する時の靴選びの説明など、諸注意も必ず受けるようにしてください。運動施設のある病院では、その場で運動を行ったり、集団で運動教室を行っている所もあります。

<p>団体での運動</p>	<p>個人(少人数)での運動</p>
---------------	--------------------



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。

この続きは『2型糖尿病と診断された』後編をご覧ください。