

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

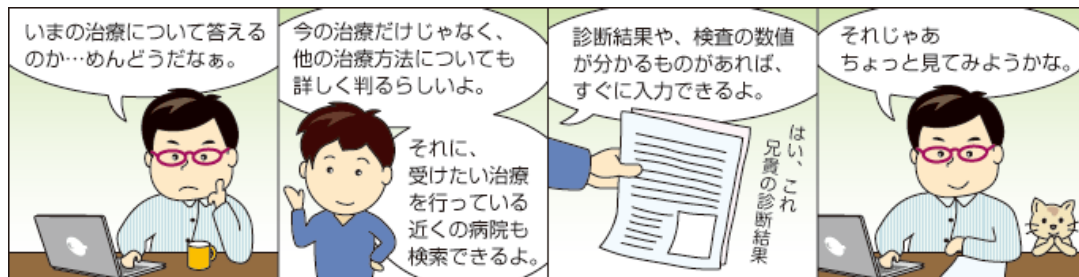
現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。また、これまでの治療経過を記録できます。

『2型糖尿病治療を受けている』方を対象にした解説です。

—前編—

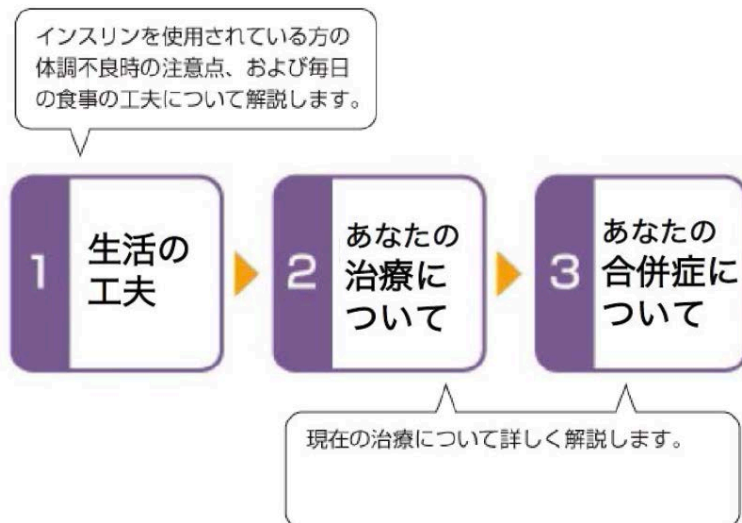


このサイトでできること



あなたが糖尿病とつきあっていくためのポイントを整理します

このPDFでは、現在糖尿病の“治療を受けている患者さんやご家族の方”を対象に、治療や合併症、生活の工夫などについて詳しく解説します。

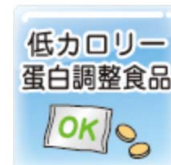
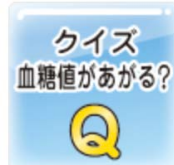


糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている
---------	--------	--------------	----------	----------



あなたの糖尿病治療ポータル

▶ 糖尿病の豆知識



▶ 糖尿病治療について



▶ 糖尿病コントロール状態について



▶ 合併症について



このPDFでは『糖尿病治療について』についてまで説明します。

『糖尿病コントロール状態』以降の項目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



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



シックデイ



高浸透圧
高血糖症候群



《クイズ》
血糖値があがる?



低カロリー
蛋白調整食品

シックデイってなに?

風邪や嘔吐、下痢などの消化器疾患で体調の悪い状態のことです。



糖尿病とどんな関係があるの?

●血糖値が高くなる

- ・発熱や嘔吐、下痢など → 脱水となり血液が濃縮され、中の糖分も濃縮される。
- ・不快な症状が体にとってストレスになる → 血糖値を上げるホルモンが分泌される。

●血糖値が低くなる

- ・食欲不振や嘔吐、下痢など → 食べ物が体内に入らない。食べても吸収されない。

どうすればいいの?

- ・自己血糖測定が可能であれば実施する。
- ・しっかり水分補給を行う。(血糖値が高い場合は、糖分の少ないものを選ぶ)
- ・体調と自己血糖測定結果を主治医に報告し、インスリンの使用量や使用タイミングの指示をもらう。

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



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



シックデイ



高浸透圧
高血糖症候群



〈クイズ〉
血糖値があがる？



低カロリー
蛋白調整食品

高浸透圧高血糖症候群ってなに？

血糖値が600mg/dl以上(多くは800mg/dl以上)の状態です。高血糖が原因で体の水分が奪われ、脱水がすすみ、さらに高血糖になってしまいます。初期症状がなく、突然発症することがあります。

だるい
頭痛



むかつき



血糖値が
600mg
以上で

昏睡する場合も…



昏睡を起こすこともあります

糖尿病昏睡は急激に症状が起こるため、急性合併症に挙げられます。対処が遅れると命にかかわることもあります。

どうすればいいの？

- ・自己血糖測定が可能であれば実施する。
- ・しっかり水分補給を行う。(血糖値が高い場合は、糖分の少ないものを選ぶ)
- ・体調と自己血糖測定結果を主治医に報告し、経口薬とインスリンの使用量や使用タイミングの指示をもらう。



どんな人が起こしやすいの？

高齢の2型糖尿病患者に多く見られます。シックデイの時は注意が必要です。

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



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



シックデイ



高浸透圧
高血糖症候群



〈クイズ〉
血糖値があがる？



低カロリー
蛋白調整食品

血糖値が上がりやすいと思う食品の名前をチェックしてみましょう。

- ごはん(精白米) うどん 牛肉 バター 卵



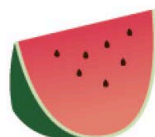
- ほうれん草 しいたけ かぼちゃ ピーナッツ バナナ



- 食パン もち 豚肉 マヨネーズ チーズ



- じゃがいも トマト とうもろこし 海藻 すいか



『正解』をみてみましょう。

- ごはん(精白米) うどん 牛肉 バター 卵



血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい



- ほうれん草 しいたけ かぼちゃ ピーナッツ バナナ

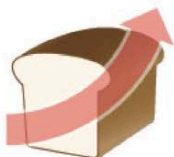


血糖値が上がりやすい

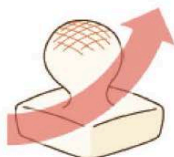


血糖値が上がりやすい

- 食パン もち 豚肉 マヨネーズ チーズ



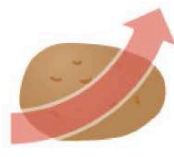
血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい



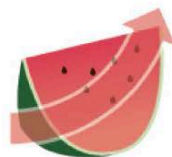
- じゃがいも トマト とうもろこし 海藻 すいか



血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい

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



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”

シックデイ	高浸透圧 高血糖症候群	《クイズ》 血糖値があがる？	低カロリー 蛋白調整食品
-------	----------------	-------------------	-----------------

食事療法の助けになるような食品ってあるの？

- 低カロリーで血糖値が上がりにくい食品



<http://dm-rg.net/2/0201/>

外部サイト「糖尿病リソースガイド」を表示します。
合併症のない糖尿病患者さん向けです。

- たんぱく質が少なく、エネルギー補給できる食品



<http://dm-rg.net/2/0202/>

外部サイト「糖尿病リソースガイド」を表示します。
糖尿病に加え腎症を煩っている患者さん向けです。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



・・・ あなたに必要な栄養を主治医が決定します。

あなたに必要なカロリー、塩分などを主治医が決定します。それをもとに食生活の提案が行なわれます。さらに栄養士のいる施設では、食事記入からの栄養計算や個人に合わせた具体的な指導を行っています。糖尿病食の説明の際には、多くの施設で右のようなテキスト(一例)が使用されます。



糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版(日本糖尿病学会編)
*日本糖尿病学会の引用許可を得ています

費用はどれくらいかかるの？

医療費の目安(3割負担の場合)は

- 個人指導 390円(2014年12月調べ)
- 集団指導 240円(2014年12月調べ)



注意

金額は管理栄養士に指導を受けた場合に、医療機関に支払う費用です。お薬代は含まれていません。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。



・・・ 血糖値の良いコントロール状態を維持します。

血糖値を良いコントロール状態で維持するためには、運動を行うことが大切です。しかし、血糖値が300mg/dlを超えていたり、合併症の程度によっては、運動が制限されることもあります。

運動療法を開始する前のメディカルチェックを含め、運動療法を行っている施設で、自分にあった運動を紹介してもらってから行うと安心です。



団体での運動



個人(少人数)での運動



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



経口薬療法


薬の特徴 低血糖とは あなたの糖尿病コントロールは？ コントロールを良くするために



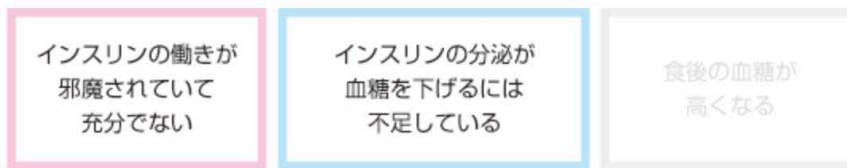
詳細説明

「インスリン抵抗性改善系」の薬には、インスリンの作用を増強し、インスリン抵抗性*を改善する作用があります。

種類	薬品名	主な副作用（症状）
ビグアナイド薬	<ul style="list-style-type: none"> ・メトグルコ ・グリコラン ・メデット ・ジベトス ・ジベトンS 	副作用は必ず起こるものではありません。気になる場合は主治医にご相談ください。
		<ul style="list-style-type: none"> ・乳酸アシドーシス <ul style="list-style-type: none"> （過呼吸） （脱水） （低体温） <ul style="list-style-type: none"> ・低血糖 <ul style="list-style-type: none"> （冷汗） （ふるえ）

チアゾリジン薬	・アクトス	<ul style="list-style-type: none"> ・心不全 (動悸)  ・浮腫 (むくみ)  ・低血糖   (冷や汗) (ふるえ)
---------	-------	---

高血糖になる原因





薬の分類

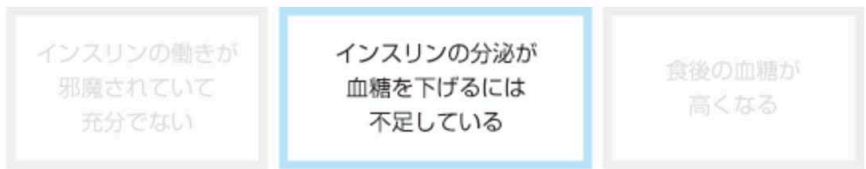


詳細説明

インスリン分泌促進系の薬に加えて、インスリン分泌に必要なホルモンを分解してしまう酵素(DPP-4)のはたらきを抑える作用を持つ薬を組み合わせたもの。より効果的にインスリン分泌を促します。

種類	薬品名	主な副作用(症状)
DPP-4阻害薬	<ul style="list-style-type: none"> ・グラクティブ ・ジャヌビア ・エクア ・ネシーナ 	<p>副作用は必ず起こるものではありません。気になる場合は主治医にご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他の(糖尿病)薬との併用で低血糖   (冷や汗) (ふるえ)

高血糖になる原因



薬の分類

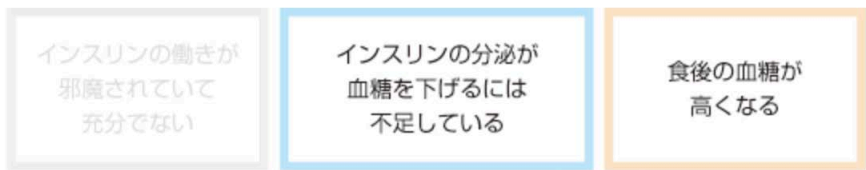


詳細説明

インスリン分泌促進系の薬は、すい臓に働きかけてインスリンの分泌を促す作用があります。

種類	薬品名	主な副作用（症状）
スルホニル尿素薬（SU薬）	<ul style="list-style-type: none"> ・アマリール ・グリミクロン ・グリミクロンHA ・オイグルコン ・ダオニール ・ラスチノン 	<p>副作用は必ず起こるものではありません。気になる場合は主治医にご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低血糖 <p>(冷や汗) (ふるえ)</p>

高血糖になる原因



薬の分類



詳細説明

インスリン分泌促進系と食後血糖改善系の組み合わせにより、速攻でインスリン分泌を促す作用があります。

種類	薬品名	主な副作用（症状）
（速効型インスリン分泌促進薬） グリニド系薬	<ul style="list-style-type: none"> ・スターシス ・ファスティック ・グルファスト 	<p>副作用は必ず起こるものではありません。気になる場合は主治医にご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低血糖 <p>(冷や汗) (ふるえ)</p>



高血糖になる原因









薬の分類



詳細説明

食後高血糖改善系の薬は、ブドウ糖が小腸に吸収される時にはたらく酵素(α-グルコシターゼ)のはたらきを抑制して、食後の血糖値が上昇するのを抑える作用があります。

種類	薬品名	主な副作用(症状)
α-グルコシターゼ阻害薬	<ul style="list-style-type: none"> ・ グルコバイ ・ グルコバイOD ・ ベイスン ・ ベイスンOD ・ セイブル 	<p>副作用は必ず起こるものではありません。気になる場合は主治医にご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 肝障害  ・ 消化器症状 <ul style="list-style-type: none"> (ガス)  (便秘)  (膨満感)  ・ 低血糖増強 <ul style="list-style-type: none"> (冷や汗)  (ふるえ) 

下の青い文字をクリックすると、『医療用医薬品の添付文書情報【副作用】』へ移動します。

自分で調べる時の参考にご利用ください。





生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



経口薬療法



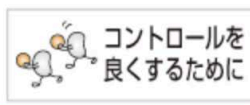
薬の特徴



低血糖とは



あなたの糖尿病
コントロールは?



コントロールを
良くするために

低血糖はどんな時に起こりやすいの？

次のような場合に、低血糖になりやすいので注意が必要です。



食事の開始時間
が遅れたとき



ビールやお酒を
飲んだとき



糖尿病内服薬の
量を誤ってしまったとき



普段より運動や
活動量が多かったとき

低血糖はどんな症状が起こりやすいの？

意識レベル	血糖値 (mg/dl)	主な症状
通常	70	強い空腹感
意識レベルの低下	50	
	40	発汗(冷汗)・動悸(頻脈)・震え
	30	意識喪失
	20	けいれん・昏睡

人によって症状の現れ方はいろいろです。自分の症状を知っておくと安心です。



低血糖の対処法は？

- ブドウ糖5～10gまたはジュース(糖質0やダイエット向けではないもの)を150～200ml摂取します。
→その後15分は静かに待ち、まだ症状が改善しなければ、同様のものを摂取します。



意識がはっきりしない場合は…

- すぐに救急車を呼んでもらいます。
- 周囲の人にブドウ糖や砂糖をくちびると歯茎の間に塗り付けてもらいます。
- グルカゴン注射を家族に行ってもらいます。
※グルカゴン注射の指導を受けている人に限ります。

低血糖は、症状がなくても放っておくとどんどん血糖値が下がるので危険です！



低血糖予防で普段から注意できることは？

- 低血糖の起こりやすい時間や出来事がわかっている場合は、過ごし方や補食(間食)について主治医に相談してみましょう。
- 家族の人に低血糖について知ってもらいましょう。
→ ブドウ糖の必要性、ブドウ糖の保管場所、低血糖昏睡への対応など
- 学校や職場へも低血糖への理解をしてもらいましょう。
 - ・学校 → 担任や養護教諭へインスリン注射や低血糖について説明をしておく、保健室の利用や体調に関するさまざまなサポートを受けることができます。
 - ・職場 → (可能な範囲で)説明をしておく、いざというときの対応を協力してもらえます。
しかし難しい場合は、普段から自己血糖測定を行うなどの予防につとめ、対処法は普段から主治医と相談しておくことをおすすめします。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



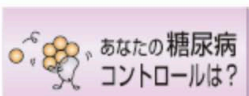
経口薬療法



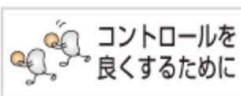
薬の特徴



低血糖とは



あなたの糖尿病
コントロールは？



コントロールを
良くするために

糖尿病の合併症予防のためにHbA1c7%未満の維持を目指しましょう!!

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	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

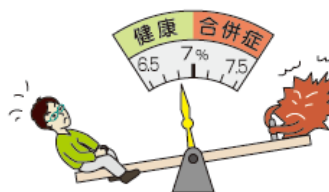
※治療の目的は「年齢」、「あなたが糖尿病になってからの期間」、「肝臓の病気など血糖値に影響する病気の程度」、「目標を低くすることによる低血糖の危険性」、「治療に対して得られる周囲の協力の程度」などに合わせて個別に設定する必要があります。

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、HbA1c 7%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。

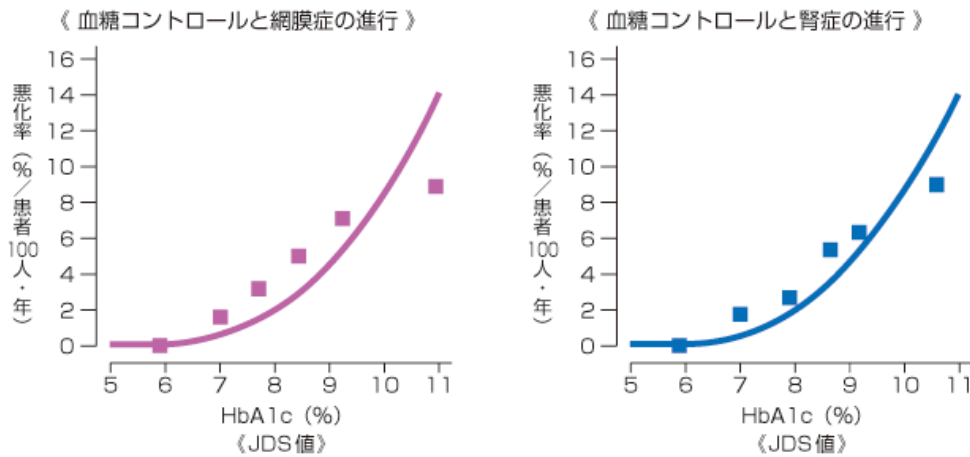


●Kumamoto study * により、このような結果が出ています

* Kumamoto study とは…2 型糖尿病患者さんを対象に、血糖のコントロール状況と合併症の発症の関係を調査した、大規模な臨床研究です。

この研究ではHbA1c が6.5% (NGSP 値では6.9%) 未満、食後2 時間血糖値が180mg/dL 未満で合併症が防げるという結果が得られました。

これを一つの目安として国内の血糖コントロールの指標の根拠になっています。



上のグラフは、網膜症と腎症における血糖コントロールと病状の進行度合いを比較したグラフです。グラフを見るとどちらもHbA1cが6%台後半(2012年4月以降のNGSP値では7%台前半)から高くなればなるほど症状が悪化していくことがわかります。このことから合併症が悪化するかどうかの境界線はHbA1c値6.5%(NGSP値6.9%)と言われており、**新しい合併症の出現予防のためにはHbA1c値7%未満(NGSP値)が目標**として推奨されることになりました。ぜひ、覚えておきましょう。



※2012年4月からはJDS値に+0.4したNGSP値で表されるようになりました。
このKumamoto studyは、で行われた研究です。

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



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



経口薬療法



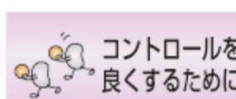
薬の特徴



低血糖とは



あなたの糖尿病
コントロールは？



コントロールを
良くするために

どんな治療が考えられるの？

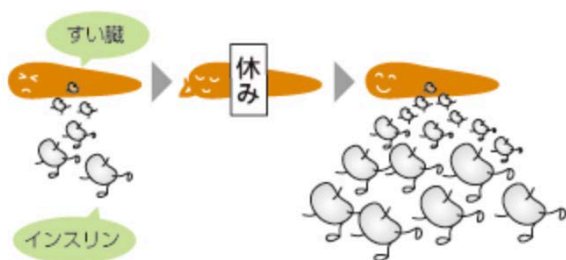
- 食事内容を見直す
- 運動量を増やす
- 経口薬を調整する
- インスリン治療を考える

などがあります。主治医にご相談ください。

インスリン治療って？

以下のような場合において、インスリン治療が奨められます。

- インスリンを早めに使うことで、状態が良くなる場合



すい臓を休ませてインスリン分泌を復活させる

いろいろな理由で、
インスリン治療になる
ことがあります。
主治医からしっかりと説明を聞いてください。

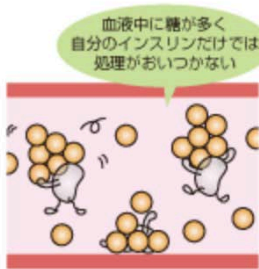


● インスリンが必要な場合

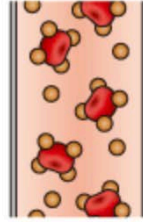
すい臓からのインスリン分泌が少なくなった



血糖値がとて高い状態（空腹時で250mg/dlなど）が続く



コントロール不可（HbA1c 8%以上）の状態が続く

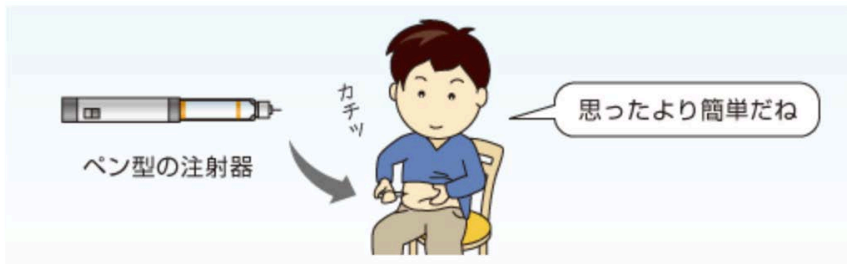


合併症や手術などで、飲み薬が使えなかったり血糖の調整が難しい場合



👉メリット!

- 血糖値が下がると体調が良くなる場合があります。
- 体内で頑張っているインスリンを分泌していたすい臓を休めることができます。
→うまくコントロールできれば、主治医の判断でインスリン注射を中止できることもあります。
- 糖尿病以外の病気があっても行うことができます。



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



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



あなたの治療

低血糖とは

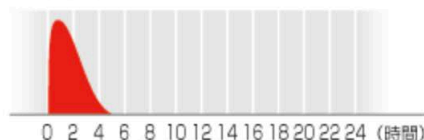
副作用 脂質変性 / アレルギー

あなたの糖尿病コントロールは？

コントロールを良くするために

特徴

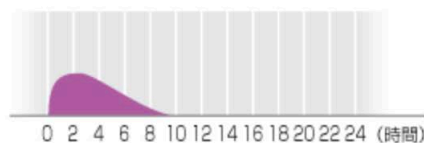
超速効型



注射後約10分で効果が出現。
30～1時間半くらいが効果のピーク。

- ・単独で使用した場合、作用時間が短いため、次の食事時間が遅れても低血糖が起こりにくい特徴があります。
- ・食事のたびにインスリン注射をする必要があります。
- ・食事量や内容で使用単位を調節できます。

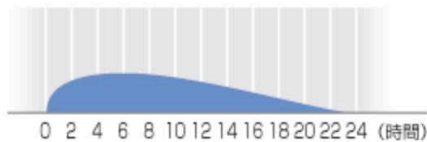
速効型



注射後約30分で効果が出現。
1～3時間くらいが効果のピーク。

- ・体の脂肪の多い部分に注射する皮下注射以外に、筋肉内注射や静脈内注射を行うことができます。
- ・食前に打つことで食事による血糖値の上昇を抑えます。

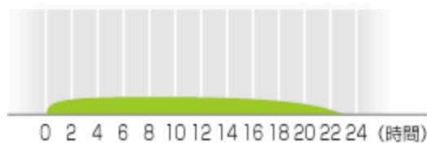
中間型



注射後約1時間で効果が出現。
半日～1日くらいが効果のピーク。

- ・注射後は1～3時間で効果を発揮し、半日～1日は効いています。
- ・注射回数は1日1～2回で、インスリンの基礎分泌を補う目的で使用されます。

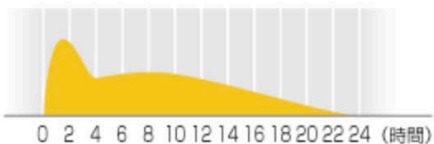
持効型



注射後約1時間で効果が出現。
効果のピークはなく1日持続する。

- ・作用時間が長いので、1日1回注射も可能です。
- ・食後の血糖上昇を抑える効果は弱いので、食後高血糖があれば経口薬や超速効型インスリンが必要となります。

混合型



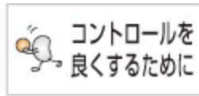
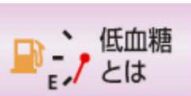
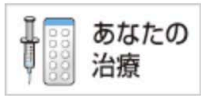
注射後約1～3時間で効果が出現。

- ・超速効または速効型インスリン＋中間型インスリンを、さまざまな比率であらかじめ混ぜているインスリンです。
- ・超速効、速効の働きで注射後は早くに効果を現し、作用時間は中間型の働きで長く効いています。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



低血糖はどんな時に起こりやすいの？

次のような場合に、低血糖になりやすいので注意が必要です。



食事の開始時間が遅れたとき



ビールやお酒を飲んだとき



糖尿病内服薬の量を誤ってしまったとき



普段より運動や活動量が多かったとき

低血糖はどんな症状が起こりやすいの？



意識レベル	血糖値 (mg/dl)	主な症状
通常	70	強い空腹感
	50	
意識レベルの低下	40	発汗(冷汗)・動悸(頻脈)・震え
	30	意識喪失
	20	けいれん・昏睡

人によって症状の現れ方はいろいろです。自分の症状を知っておくと安心です。



低血糖の対処法は？

- ブドウ糖5～10gまたはジュース(糖質0やダイエット向けではないもの)を150～200ml摂取します。
→その後15分は静かに待ち、まだ症状が改善しなければ、同様のものを摂取します。



意識がはっきりしない場合は…

- すぐに救急車を呼んでもらいます。
- 周囲の人にブドウ糖や砂糖をくちびると歯茎の間に塗り付けてもらいます。
- グルカゴン注射を家族に行ってもらいます。
※グルカゴン注射の指導を受けている人に限ります。

低血糖は、症状がなくても放っておくとどんどん血糖値が下がるので危険です！



低血糖予防で普段から注意できることは？

- 低血糖の起こりやすい時間や出来事がわかっている場合は、過ごし方や補食(間食)について主治医に相談してみましょう。
- 家族の人に低血糖について知ってもらいましょう。
→ ブドウ糖の必要性、ブドウ糖の保管場所、低血糖昏睡への対応など
- 学校や職場へも低血糖への理解をしてもらいましょう。
 - ・学校 → 担任や養護教諭へインスリン注射や低血糖について説明をしておく、保健室の利用や体調に関するさまざまなサポートを受けることができます。
 - ・職場 → (可能な範囲で)説明をしておく、いざというときの対応を協力してもらえます。
しかし難しい場合は、普段から自己血糖測定を行うなどの予防につとめ、対処法は普段から主治医と相談しておくことをおすすめします。

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



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



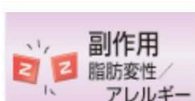
インスリン療法



あなたの
治療



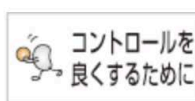
低血糖
とは



副作用
脂肪変性 /
アレルギー



あなたの糖尿病
コントロールは？



コントロールを
良くするために

脂肪変性ってなに？

インスリン注射は皮下脂肪の多いお腹や太ももに行います。このとき同じ場所に注射し続けると、その部分に「しこり」や「くぼみ」などの、脂肪が変性したために起こる症状がみられることがあります。この部分では、インスリンの吸収がされにくくなっています。

しこり



くぼみ



どうすればいいの？

注射する場所を前回の位置から2～3cmずらしましょう。

インスリンにアレルギーはあるの？

体内でインスリン抗体(IgE)が作られるとアレルギーが起こります。注射した箇所に次のような症状があればアレルギーかもしれません。

- 赤く腫れる。
- かゆみが出る。
- 皮膚が固くなる。

インスリンアレルギーは、治療開始や種類の変更をして6カ月以内に出ることが多いと言われています。



どうすればいいの？

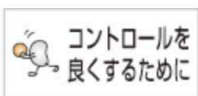
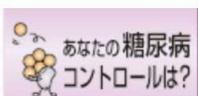
まずは主治医に相談しましょう。

インスリン製剤の中に入っている防腐剤などが影響していることもあります。原因に応じた対処が必要です。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

あなたの受けている治療について



糖尿病の合併症予防のためにHbA1c7%未満の維持を目指しましょう!!

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。

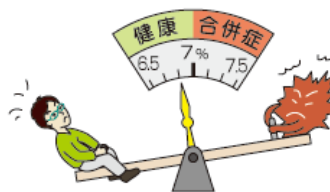
いずれも成人に対する目標で、妊娠期は除きます。詳しくは医師とご相談ください。

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、HbA1c 7%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。



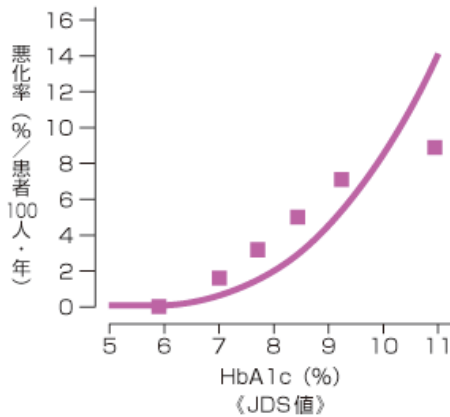
●Kumamoto study * により、このような結果が出ています

* Kumamoto study とは…2 型糖尿病患者さんを対象に、血糖のコントロール状況と合併症の発症の関係を調査した、大規模な臨床研究です。

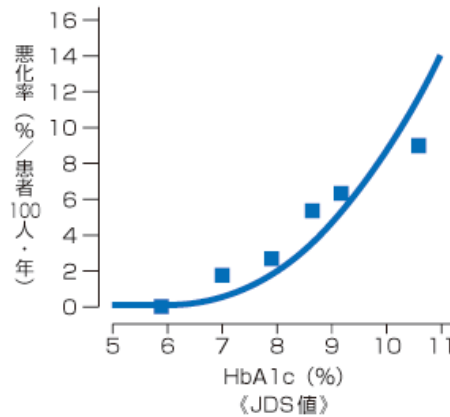
この研究ではHbA1c が6.5% (NGSP 値では6.9%) 未満、食後2 時間血糖値が180mg/dL 未満で合併症が防げるという結果が得られました。

これを一つの目安として国内の血糖コントロールの指標の根拠になっています。

《血糖コントロールと網膜症の進行》



《血糖コントロールと腎症の進行》



上のグラフは、網膜症と腎症における血糖コントロールと病状の進行度合いを比較したグラフです。グラフを見るとどちらもHbA1cが6%台後半(2012年4月以降のNGSP値では7%台前半)から高くなればなるほど症状が悪化していくことがわかります。このことから合併症が悪化するかどうかの境界線はHbA1c値6.5%(NGSP値6.9%)と言われており、**新しい合併症の出現予防のためにはHbA1c値7%未満(NGSP値)が目標**として推奨されることになりました。ぜひ、覚えておきましょう。



※2012年4月からはJDS値に+0.4したNGSP値で表されるようになりました。
このKumamoto studyは、で行われた研究です。

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



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

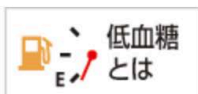
あなたの受けている治療について



インスリン療法



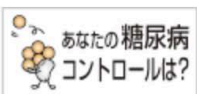
あなたの
治療



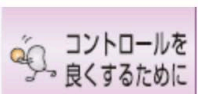
低血糖
とは



副作用
脂質変性
アレルギー



あなたの糖尿病
コントロールは？



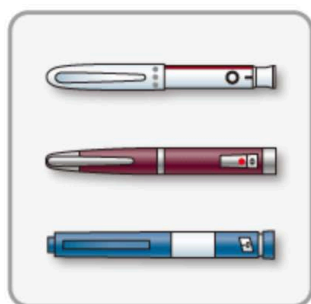
コントロールを
良くするために

どんな治療が考えられるの？

- 食事内容を見直す → 栄養士に相談してみよう！
- 運動量を増やす → 運動の種類や量を主治医に相談してみよう！
- 経口薬を調整する → 今の薬の飲み方でいいの？主治医に相談してみよう！
- インスリン治療を考える → 正しく注射できている？他の治療法はある？

インスリン注射は正しくできている？

注射の打ち方や手順が正しくできているかどうか確認してみましょう。



イーライリリー



サノフィ・アベンティス



ノボ ノルディクス ファーマ

<https://www.diabetes.co.jp/Default.aspx?aspxerrorpath=/usage/howto/default.aspx>

<http://www.sanofi.co.jp/ja/index.jsp>



- ※インスリンの会社名は五十音順で並んでいます。
- ※青文字をクリックすると、会社のサイトへ移動して、ご自分で使い方を調べることができます。
- ※その他の注射器を使用している方は、主治医に確認してみましょう。

正確な血糖コントロールをするために行われている方法

インスリンの回数を多くすると効果があることもあります。主治医を相談してみましょう。

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。