

# 糖尿病について知ろう

Part 2

11月



今年も残すところあと2ヶ月  
ですね。空気も乾燥してインフル  
エンザも流行してきますので、手洗い  
うがいをこまめにしてしっかり予防しま  
しょう。さて、先月は糖尿病を引き起こす原因と  
その症状について紹介しましたので、今回は検査値と  
治療法について紹介します。

## 糖尿病の診断基準

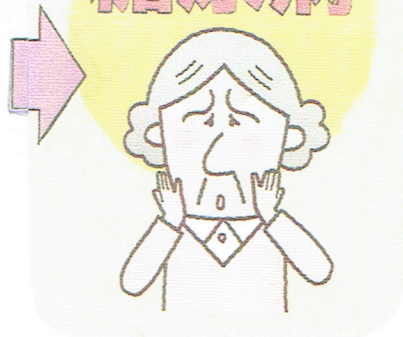
1項目以上該当

- ① 空腹時血糖値  $126 \text{ mg/dL}$  以上
- ② 75gブドウ糖負荷試験で2時間値  
 $200 \text{ mg/dL}$  以上
- ③ 随時血糖値  $200 \text{ mg/dL}$  以上



④ HbA1c  $6.5\%$  以上

## 糖尿病



1回の血液検査で血糖値が①~③の1項目以上、さらにHbA1c値が④であることが確認されれば、**糖尿病**と診断されます。

## <HbA1cって何??>

HbA1c(エイチビ-エ-ワンシー)とは、血液中の赤血球にあるヘモグロビンにブドウ糖が結合したものです。この物質の量を調べると、過去1~2ヶ月の血糖コントロールの良否を知ることができます。



## ～治療の流れ～

### 食事療法・運動療法

それでも血糖コントロールが不十分な場合

### 経口血糖降下薬療法

それでも血糖コントロールが不十分な場合

### 注射療法 など



食事・運動療法は「自覚症状がなれど」という理由で中断してしまうひとが多いので注意しましょう。

献立例の冊子もありますので、気軽にお声掛け下さい



## ○食事療法

### 〈適切なエネルギー量を〉

適切なエネルギー量は、年齢や性別、体格、日々の活動量によって一人ひとり異なります。主治医や栄養士に相談してみましょう

### 〈栄養バランスを〉 いかにして

三大栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質)をバランスよくとりましょう。ビタミン、ミネラル、食物繊維も忘れずに

### 〈1日3回均等量で〉 規則正しく

1日の総エネルギー量をできるだけ均等に3食に分け、毎日決まった時間に食事をとることを心がけましょう

## ○運動療法

- ▶ いつでもどこでも 一人でも
- ▶ 1日 20～30分以上、1日1万歩を目標に
- ▶ 日常生活に運動を取り入れる工夫を



体操



水泳



階段を使う

## 体調が悪い時(シックデイ)は…?

シックデイとは、発熱や下痢、嘔吐などを起こし、食事が十分にとれない状態をいいます。シックデイの時は服薬を中止した方がよいお薬もありますので医師または薬剤師までご相談ください。

糖尿病はきちんと治療して、良質な血糖コントロールを維持すれば、健康な人と変わらない生活を送ることができます