



今日から実践!

▶▶▶ 糖尿病と診断されたら

監修: 横浜市立大学 内分泌・糖尿病内科学 教授 寺内 康夫 先生

糖尿病って
どんな病気?

糖尿病とは、血糖が高い状態が続いてしまう病気です。

血糖が高くなるのは、血液から筋肉や脂肪、肝臓などへ糖を運ぶ働きを指令する体内ホルモンである「インスリン」の分泌が低下したり、うまく機能しなくなるためだということがわかっています。

糖尿病の原因は?

ストレス



運動不足



過食



糖尿病の原因はさまざまです。

大きくは、ストレスなどの外部環境要因、暴飲・暴食・運動不足などの生活習慣要因、そして遺伝などのその他の要因に分けられます。

糖尿病治療の目標と指標

まずは、糖尿病治療の目標とその指標を理解しましょう。糖尿病治療の目標は、こちらです。

健康な人と変わらない人生



血糖、血圧、脂質代謝の良好なコントロール状態と
適正体重の維持、および禁煙の遵守

日本糖尿病学会の「糖尿病治療ガイド」では、具体的に以下の数値が設定されています。

目標	HbA1c
血糖正常化を目指す際の目標	6.0%未満
合併症予防のための目標	7.0%未満
治療強化が困難な際の目標	8.0%未満

あなたご自身の具体的な目標値については、かかりつけ医とご相談ください。

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2020-2021, p.33, 文光堂, 2020.

糖尿病に対するイメージを変えるための活動が始まっています。

「アドボカシー活動」をご存じですか？

糖尿病の正しい理解を促進する活動を通じて、糖尿病をもつ人が安心して社会生活を送り、人生100年時代の日本でいきいきと過ごすことができる社会形成を目指す活動のことをいいます。

糖尿病であることで受ける誤解や偏見をなくし、糖尿病患者さんが糖尿病であることを隠さずにいられる社会を目指すことを目的としており、各種調査や研究を実施し、エビデンスを集積することで、社会の意識や仕組みを変革していくことが計画されています。



参考：公益社団法人 日本糖尿病協会「日本糖尿病学会・日本糖尿病協会共同 アドボカシー活動」
(https://www.nittokyo.or.jp/modules/about/index.php?content_id=46) (2020年5月19日閲覧)

あなたの目標を「宣言」してみましょう！

それでは次に、「糖尿病治療の目標」があなたの治療と結び付くように、
あなたご自身の目標を具体的に設定してみましょう。
期限は、次回の受診日までとして、具体的なHbA1cと体重の目標を記載します。
目標値の設定にあたっては、かかりつけ医とご相談ください。

___月 ___日()までに

HbA1c

%

体重

kg

を目指してがんばります！

___月 ___日 署名: _____

参考値
(月 日) HbA1c: _____ % 体重: _____ kg

※ 下の欄には、参考値として初診時のHbA1c、体重を記録しておきましょう。

目標が設定できたら、その達成のためにどんなことができるかも考えてみましょう。
下にいくつか例を載せますので、参考になさってください。

- 「バランス食」をやってみる
(次ページをご参照ください)
- 1日1回散歩に出る
- ご飯を大盛から並盛に
- 1駅歩く
- 座りながらかんたんストレッチ



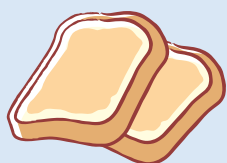
食事にひと手間でバランスアップ!

～血糖の上昇や筋力の低下を防ぎましょう～

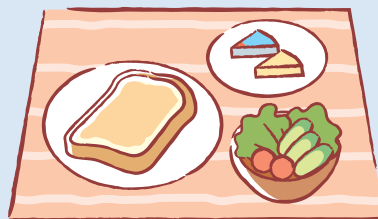
「食事療法」と難しく考えてしまうとなかなか実行に移せないものですが、まずは気軽に、「野菜」と「たんぱく質」をキーワードに1日の食事を組み立ててみませんか？
野菜(食物繊維)やたんぱく質を毎食バランスよく食べることで、
血糖の上昇や筋肉量の低下を防ぐことができます。

朝食

野菜やたんぱく質の一品を加えるだけで、簡単にバランスをとることができます。



トースト2枚
炭水化物



トースト1枚
炭水化物

+

サラダ
食物繊維

+

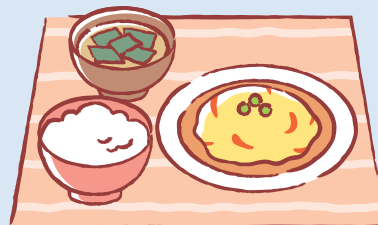
チーズ
たんぱく質

昼食

ラーメン「だけ」、丼もの「だけ」という食事は、バランスがよくありません。



ラーメン
炭水化物



ごはん
炭水化物

+

わかめスープ
食物繊維

+

かに玉
たんぱく質

夕食

同じたんぱく質でも、脂質を多く含むものとそうでないものがあります。



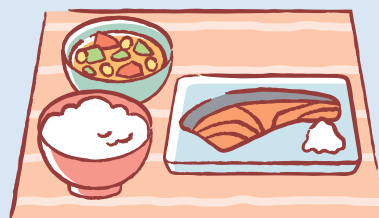
ごはん
炭水化物

+

野菜スープ
食物繊維

+

サーロインステーキ
たんぱく質



ごはん
炭水化物

+

野菜スープ
食物繊維

+

焼き魚
たんぱく質