

# 糖尿病のいろは

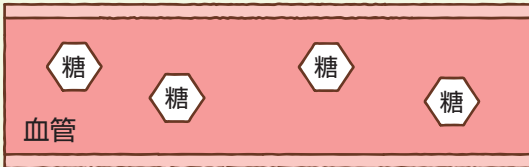


監修

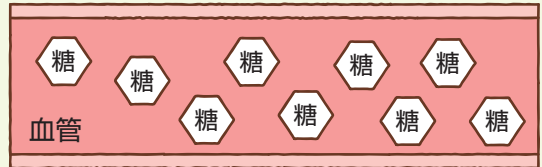
横浜市立大学 内分泌・糖尿病内科学 教授  
寺内 康夫 先生

## 糖尿病ってどんな病気？

通常



糖尿病



「糖尿病」は、インスリンの分泌が低下したりうまく働かないために、ブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなってしま病気です。

## HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは？

HbA1cとは、血液の赤血球中に存在する「ヘモグロビン」がブドウ糖とくっついたものです。過去1～2カ月の平均的な血糖値の動きを反映します。

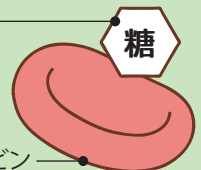
あなたのHbA1cの目標値は

目標

%

ブドウ糖

ヘモグロビン



## 血糖値が高い状態が続くと・・・



「糖尿病」と診断されても、はじめのうちは症状がないことがほとんどです。「合併症」を防ぐには、適切な治療を開始し、それを続けていくことが大切です。

# これからのために

糖尿病治療の目標は、

**合併症を防ぎ「健康な人と変わらない人生」をおくることです。**

そのためには、糖尿病治療の三本柱「食事療法」「運動療法」「薬物療法」により、  
血糖値をコントロールしていくことが大切です。

今は症状がなくても、  
放っておくと合併症  
が心配です。

まずはできること  
から始めましょう！  
続けることが大切  
です。

未治療のリスク

糖尿病治療の三本柱

**合併症や  
注意が必要な病気**

**三大合併症**

神経障害 腎症 網膜症

- 脳梗塞 ● 心筋梗塞
- 足病変 ● がん（悪性腫瘍）
- 筋力の低下（サルコペニア）

**良好な  
血糖コントロール**



**食事療法**



**運動療法**



**薬物療法**

詳しくはこちらで ▶

患者さんのための糖尿病ガイド

検索

# はじめよう糖尿病治療!

## あなたはどのタイプ?

これから糖尿病治療をスタートさせるあなたに、まずお伝えしたいことをまとめました。

下の質問に「はい」/「いいえ」でお答えください。

あなたのタイプ別に、治療のヒントをご紹介します。

START

糖尿病と診断されて  
思い当たる節がある



はい

いいえ

糖尿病のことを  
全く知らない



糖尿病対策として何か  
始めようと思っている



はい

いいえ

はい

いいえ

あなたへのおすすめは



### 正しく学ぼう!

イラストでわかる糖尿病



まずは糖尿病を知り、  
できることから始めましょう!

あなたへのおすすめは



### 今日から実践!

糖尿病と診断されたら



一緒に知識を深めて  
糖尿病と上手に付き合っていく  
方法を探してみましょう!

あなたへのおすすめは



### ゼロから始める!

糖尿病とからだとの関わり



大切なあなたのからだのこと、  
ゼロから一緒に  
考えてみませんか?

# やってみよう、これからできること!

大切なのは、第一歩を踏み出すことです。  
今からでも、すぐにできることから始めてみるのはいかがでしょうか?

## 食事 から



野菜から先に食べる



食後のおやつをやめる

## すきま 時間に



食後に散歩に出かけてみる



テレビCMの間にストレッチ

次の診察日までに達成する目標を設定してみましょう!