

糖尿病を知ろう!!

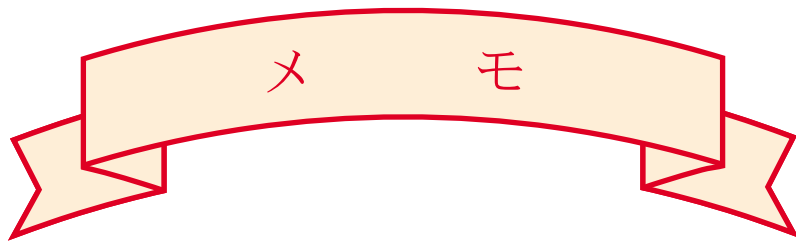


 杉循環器科内科病院

TEL (0944) 56-1119

FAX (0944) 56-2077

E-mail: [info@sugi-hosp.jp](mailto:info@sugi-hosp.jp)



## 糖尿病とは

体の色々な組織の中にエネルギーをとりこむことを調節しているインスリンというホルモンの分泌、または感受性が低下し、慢性的に血液中のブドウ糖(血糖値)が高い状態になった時を糖尿病といいます。

## 症状について

初期には自覚症状がありません。自覚症状がでるのはかなり悪くなってからです。のどが渇き、水分をたくさんとるようになり、尿の回数が増えます。疲れ易くなり、体重が減少する症状が現れ、このまま放っておくと合併症をおこします。

## 糖尿病の合併症

糖尿病の合併症には、体のほとんどの部分でおこる可能性があります。

### 『三大合併症』

**網膜症**(視野が狭くなったり、ものがみえにくい。)

**神経障害**(手足がしびれる。)

**腎 症**(足がむくむ、尿に蛋白がでる。)

脳硬塞・脳出血  
起立性低血圧

発汗異常  
脂肪肝

便秘・下痢

壊疽

動脈硬化症  
(大血管障害)

白内障・網膜症

狭心症  
心筋梗塞  
高血圧

しびれ・神経痛  
腎不全・腎盂炎  
インポテンス



## 検査について

**血糖検査** : 一般的な空腹時血糖値は110mg/dl未満、食後の血糖値は160mg/dl未満。一方、空腹時血糖値が126mg/dl以上、食後の血糖値が200mg/dl以上であれば糖尿病と診断できます。

**ヘモグロビンA1c (HbA1c)** : 過去1~2ヶ月間の血糖コントロール状態がわかります。

正常範囲 4.2~5.8%

コントロールの目標 6.5%以下

**尿 糖** : 血糖値が160~180mg/dlを超えると尿中にブドウ糖がでてきます。

**体 重** : 肥満の改善は治療に欠かせません。血糖値に加え、自己管理に加えましょう。

目標はBMI=22です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} \quad \text{体重の5\%減少をまずは目指しましょう。}$$

## 糖尿病の治療には

食事療法  
運動療法  
薬物療法

自己管理

代謝異常のコントロール  
高血糖値を正常値近くに維持  
高血圧のコントロール  
脂質系のコントロール

## 食事療法について

食事療法がうまく行われないと、他の治療もうまくいきません!

単に血糖値を正常化するとどまらず、糖尿病の合併症を防止し、すでに合併している場合には進行を遅らせることを目指します。

自分の食物をチェックする



適切な総エネルギーとバランスのよい栄養素を  
摂取し、規則正しく食事をする



食品内容(栄養素)を知る



解らないことは主治医や栄養士に相談する



## 食品交換表の利用

不必要な制限を設けることなく、できる限り個人の好みや食習慣に応じた食事療法ができるように考えられたものです。第一の工夫は、**エネルギー量80kcalを1単位**とすることです。例えば、米飯1杯や6枚切り食パン1枚は2単位、卵1個やリンゴ小1個は1単位となり、計算が容易となる。おのこの表で、**単位数が指示されれば、その範囲で自由に食品を選ぶことができます。**

## 運動療法について

運動療法は食事療法がきちんと行われて、初めて効果が現れてくるものです!

速歩



水泳



ストレッチ



サイクリング



運動量の目安として、少し汗がでる程度(一分間の脈拍数110~120回)息切れせずに汗がでる程度(120~140回)が目安です。

運動は毎日少しずつすることが大切です!!

### 【注意事項】

- ・必ず主治医に相談しましょう。
- ・高血糖時(空腹時の血糖が250mg/dl以上)では中止してください。
- ・毎日の生活の中で、いつでも、どこでも、無理なく行えることが必要です。
- ・食後1~2時間後に行いましょう。
- ・薬物療法を行っている方は、低血糖防止のため空腹時に運動をするのは避けましょう。

## 薬物療法について

薬物療法は血糖をコントロールし、合併症の進行を予防するために行われるものです。薬物療法には、のみ薬とインスリン注射があり、病状によって使い分けられます。



### 【注意事項】

- ・自分ののみ薬や、インスリンの名前と量を覚えておきましょう。
- ・のみ薬やインスリン注射は、糖尿病を治すものではありません。  
食事療法・運動療法は続けなければいけません。
- ・決められた時間に行い、勝手に止めたり増やしたりしないようにしましょう。

## 低血糖症状について

低血糖は、食事・運動・薬のバランスがくずれた時におこります。  
低血糖に備えて、ブドウ糖・缶コーヒー等を持ち歩きましょう。  
症状が治まらなければ病院へ!

冷汗・動悸



手足の振るえ



脱力感・異常な空腹感



頭痛・めまい



低血糖昏睡



過酷な運動・空腹時の運動



## 日常生活で心がけること

色々な日常生活の中での代謝異常を悪くし、合併症を促進する因子を除いていく ためには、自分自身による自己管理が必要不可欠です。

規則正しい生活を心がけ、定期的な検査と診察を受けましょう。

糖尿病手帳を、持ち歩きましょう。

### 体の清潔に気をつけましょう!

体を清潔に



歯の手入れ

深爪にしない

足の手入れ

(水虫は治し、うおの目・タコは手当てしましょう。)

自分で治療せず、必ず医療機関にかかりましょう。

## フットケア

糖尿病の患者さんの足は、感覚が鈍くなったり、血の循環が悪くなったり、血糖が高く抵抗力が低下したりして、化膿しやすくなります。傷がつくとそこから細菌が入り、足が腐る病気になることもあり、ひどい場合は足や指を切断しなければならないこともあります。これらを予防することが大事であり、そのために足の手入れには十分気を配りましょう。

### 靴の購入・着用



つま先に少し余裕がある靴を選びましょう。また購入は足が大きくなっていく午後が良いようです。足にあった、クッションが良く通気性の良いもので、履き心地が良いものを履くようにしましょう。つま先が開いている靴、サンダル、ハイヒール、草履は足を傷つける危険性があります。また靴を履く前には、足が傷つかないように、異物が入っていないか確認してください。

### 足の点検



1日1回は足の観察をしましょう。皮膚や爪の色、魚の目、タコ、ひび割れ、切り傷、水ぶくれ、指の間などに異常がないか観察しましょう。自分でできない場合は、家族や介助者に頼みましょう。

### 爪切り



洗った後は、爪が柔らかく、手入れがしやすいようです。両角を落とさずまっすぐに切り、やすりで滑らかにしておきましょう。角を落とすと巻き爪になりやすいので注意しましょう。自分でできない場合は、家族や介助者に頼みましょう。

### 足の保護



裸足で歩かないようにして、綿かウールの靴下を履き、足を保護しましょう。ストッキングやゴムの強い靴下、重ね履きは血行障害を起こしやすいので注意してください。また、低温火傷に注意しましょう。暖房器具はできるだけ足から遠ざけるようにして、電気カーペット、ホームこたつなどの長時間使用は避けましょう。使い捨てカイロは直接肌に当てず、同じ部位への長時間使用は注意しましょう。タバコは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

### 交通のご案内

JR大牟田駅よりバスで約15分  
西鉄新栄町よりバスで約10分  
JR大牟田駅よりタクシーで約8分  
西鉄新栄町よりタクシーで約7分



## 杉循環器科内科病院

〒837-0916 大牟田市大字田隈950-1(誠修高校前)  
TEL(0944) 56 - 1119 FAX(0944) 56 - 2077  
URL <http://www.sugi-hosp.jp>