

糖尿病の生活について

岩手県立山田病院 看護科

阿部美紀子

糖尿病について

- 糖尿病はどのような病気か
- 糖尿病の合併症の予防
- 治療について

40歳以上では10人に1人が糖尿病

糖尿病の原因は

- インスリンの分泌量低下
- インスリンが効きにくくなる



インスリンの作用不足



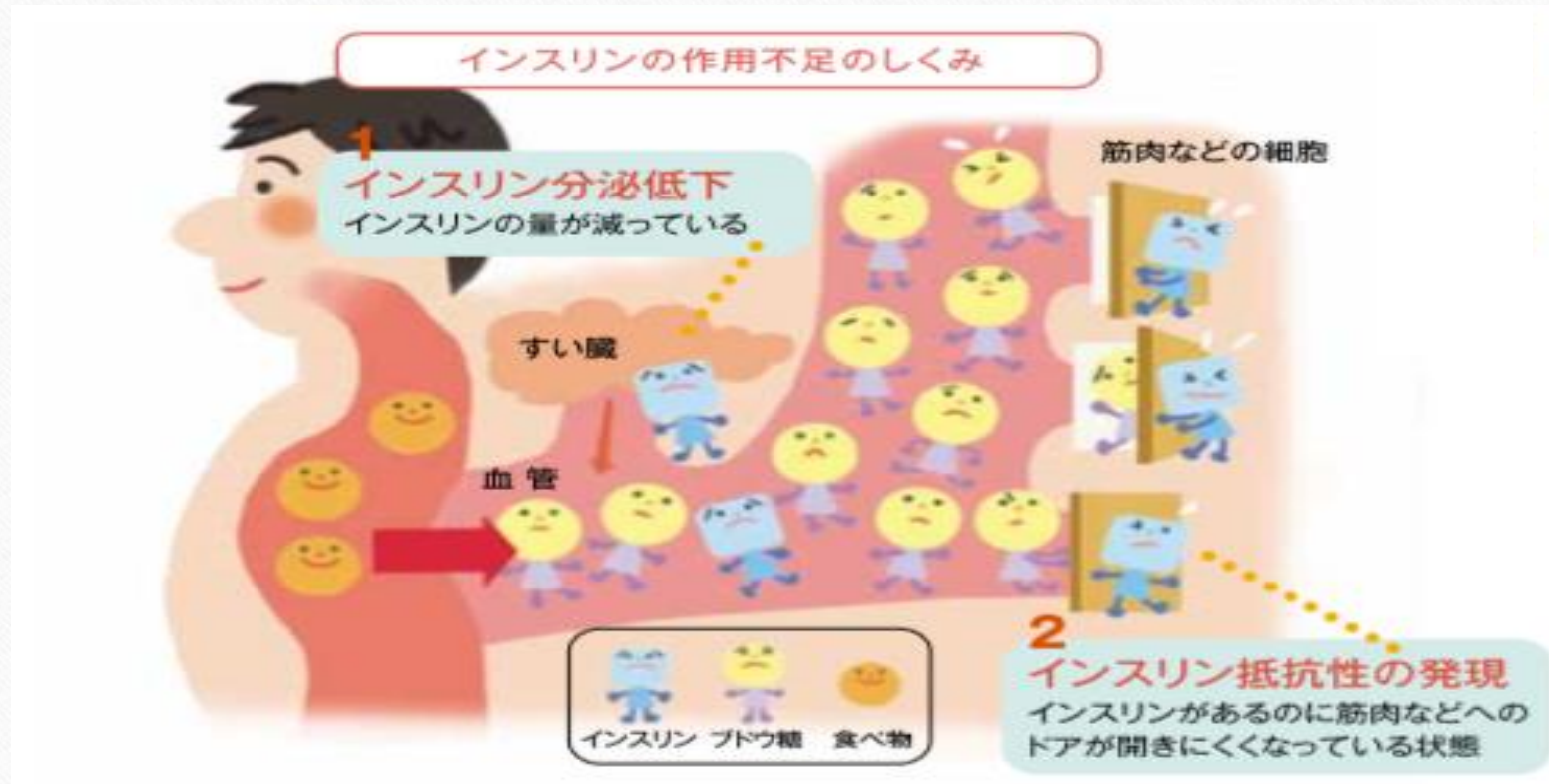
ブドウ糖の利用低下



インスリンの働きとは？



インスリンの作用不足のしくみ



糖尿病の誘因

ストレス

運動不足

飲み過ぎ

食べ過ぎ

外食

遺伝

肥満

自覚症状

1



喉が乾く、水を
たくさん飲む

2



すぐにお腹が
空く

3



体が疲れやすく、
だるい

4



頻尿、トイレが
近くなった

5



食事をとっている
のに、体重が減る

6



目がかすむ

7



足に痺れを感じる

8



体全体がむくむ

当てはまった人は、
一度病院を受診し
医師に相談して
みましょう。



どうして「糖尿病」と診断されたか

1. 随時血糖値が **200**mgdl 以上
 2. 空腹時血糖値が **126** mgdl 以上
 3. 75gブドウ糖負荷試験で2時間値 **200** mgdl 以上
 4. HbA1cが、**6.5%**以上
- 1~4のうちひとつあると「糖尿病型」
 - 1~3を別の日にもう一度検査して「糖尿病型」があった場合「糖尿病」と確定
 - 1~3のいずれかと4が確定された場合は「糖尿病」と診断される

血糖値

- 空腹時血糖：10時間以上絶食した後の血糖値
- 随時血糖：来院時、任意の条件下で測定された
血糖値

(※ 食後何時間の値か、医師に伝えてください)

HbA1c

- **ヘモグロビンエーワンシー**
- 赤血球中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、高血糖が持続すると、その割合が増加する
- **過去1～2か月**の血糖値を反映する

75gブドウ糖負荷試験

- ブドウ糖が入った水を飲んで前後の血糖値を測定する検査法
 - ※ 診断のために用いられる検査で、すでに糖尿病と診断されている場合は原則として行わない

尿糖

基準値(一)

血糖値が160～180mg/dlを越えなければ、尿中には出てきません

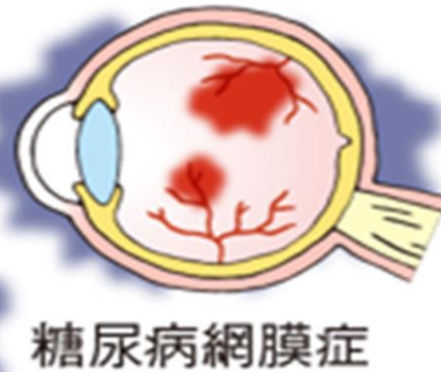
※ SGLT2阻害薬:スーグラ・フォシーガ・ルセフィー・ジャディアンス
を内服している場合を除く

尿蛋白

- 基準値(－)
- 糖尿病腎症Ⅱ期で微量アルブミン尿が出始める
- 糖尿病腎症Ⅲ期になると持続性尿蛋白(＋)

糖尿病の三大合併症

し



じ



め

その他の合併症

- 足の壊疽⇒切断
- 動脈硬化⇒心筋梗塞や脳梗塞
- 感染症にかかりやすい
- 虫歯・歯周病や足の水虫になりやすい

治療

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法

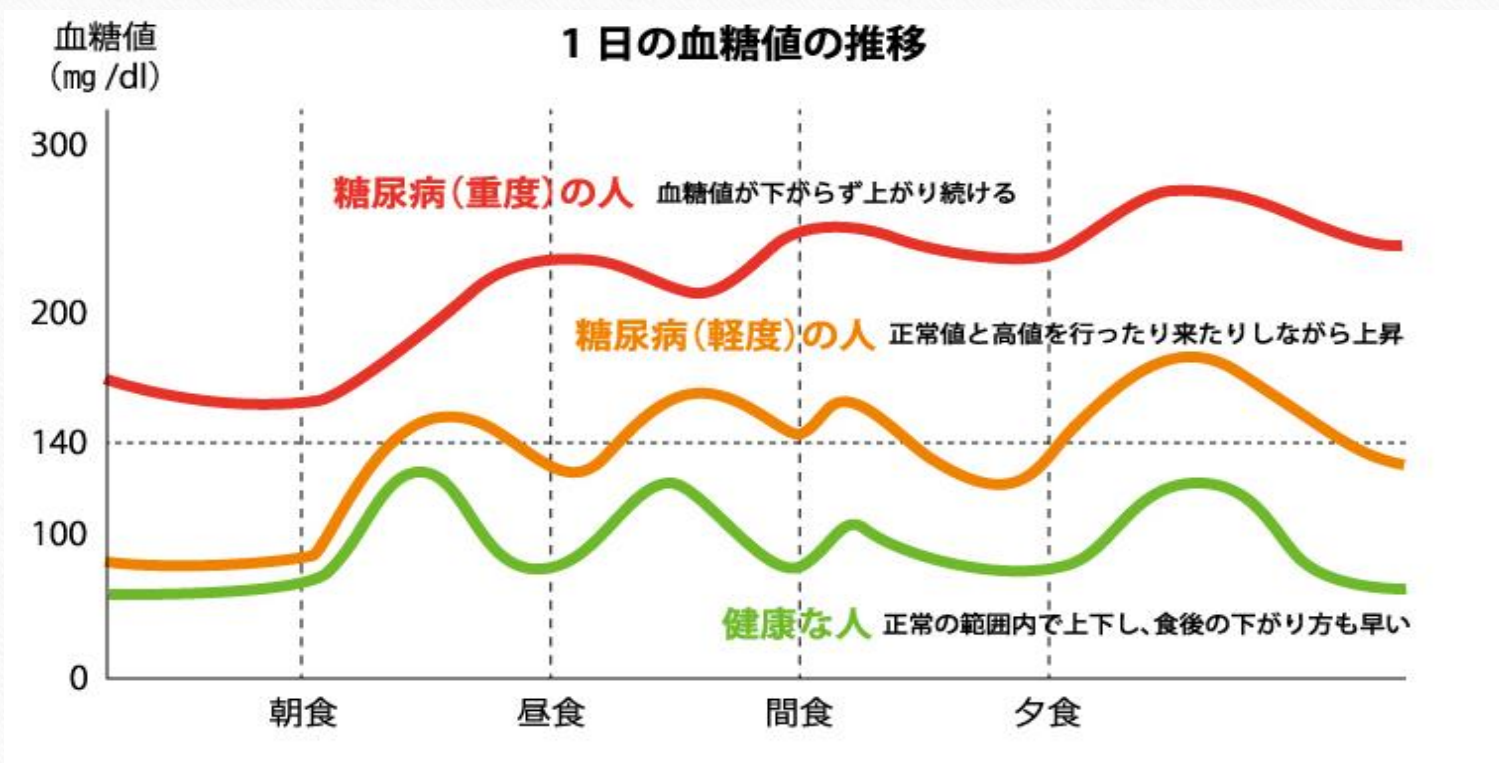


食事療法の基本

- 適正なエネルギー量の食事
(エネルギー摂取量=身体活動量×標準体重)
- 栄養バランスが良い食事
- 規則的な食事習慣



1日の血糖値の推移



食事のとり方のポイント

- 腹八分目とする
- 食品の種類はできるだけ多くする
- 脂肪は控えめに
- 食物繊維を多く含む食品
(野菜、海藻、きのこなど)をとる
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく
- ゆっくり噛んで食べる



運動療法のポイント



- 始める前に、主治医と相談しましょう
どのような運動をどの程度？
- 有酸素運動でエネルギーをしっかりと消費しましょう
有酸素運動：散歩・水泳・ジョギングなど・・・
少し汗ばむ程度の運動量で20分以上、週に3～5回、食後1～2時間に行う
- 無理せず、適切な運動量を継続しましょう

100キロカロリーを消費する運動と時間

(体重60kgの場合)

軽い運動

- 軽い体操
30分前後
- 軽い散歩
30分前後



やや強い運動

- 自転車(平地)
20分前後
- ウォーキング(速歩)
25分前後

強い運動

- ジョギング(強い)
10分前後

激しい運動

- 水泳(クロール)
5分前後



100キロカロリーの食べ物とは？

<p>間食 100kcalカード</p>  <p>クッキー 2.5枚 [1枚(8g)=40kcalとして]</p>	<p>間食 100kcalカード</p>  <p>ショートケーキ 1/4切れ [1切れ(110g)=380kcalとして]</p>	<p>間食 100kcalカード</p>  <p>大福 2/3個 [小1個(65g)=150kcalとして]</p>	<p>間食 100kcalカード</p>  <p>せんべい 1枚 [しょうゆ大1枚(25g)=95kcalとして]</p>
<p>間食 100kcalカード</p>  <p>みかん 3個 バナナ 1本 りんご 3/4個 フルーツ [みかん1個(85g)=40kcal、 りんご1個(240g)=130kcal、 バナナ1本(120g)=100kcalとして]</p>	<p>間食 100kcalカード</p>  <p>あめ玉 5個 [1個(5g)=20kcalとして]</p>	<p>間食 100kcalカード</p>  <p>練りようかん 1/2切れ [1切れ(60g)=180kcalとして]</p>	<p>間食 100kcalカード</p>  <p>ポテトチップ 1/5袋(18g) [1袋(85g)=470kcalとして]</p>

もしも、食べてしまったら...



- 大福1個 235Kcal = 自転車进行 1時間強
= ウォーキング 1時間15分
- ポテトチップス1袋 471Kcal = サッカー 1時間20分
- ショートケーキ1個 327Kcal = ジョギング 1時間
= ウォーキング 1時間45分

薬物療法の流れ

●薬物療法をスタートする流れ

糖尿病

食事療法・運動療法

血糖コントロールが不十分

食事療法・運動療法・飲み薬

血糖コントロールが不十分

食事療法・運動療法・飲み薬増量

血糖コントロールが不十分

食事療法・運動療法・インスリン療法

新しい考え方
(早期インスリン療法)

糖尿病治療薬の作用

糖質の吸収のスピードをゆっくりさせ、食後の高血糖を改善する薬

- α -グルコシダーゼ阻害薬

すい臓からインスリンを分泌させる薬

- スルホニル尿素 (SU) 薬
- 速効型インスリン分泌促進薬
- DPP-4阻害薬
- GLP-1受容体作動薬

インスリンを外部から捕う薬

- 超速効型インスリン注射薬
- 速効型インスリン注射薬
- 中間型インスリン注射薬
- 混合型インスリン注射薬
- 持効型インスリン注射薬

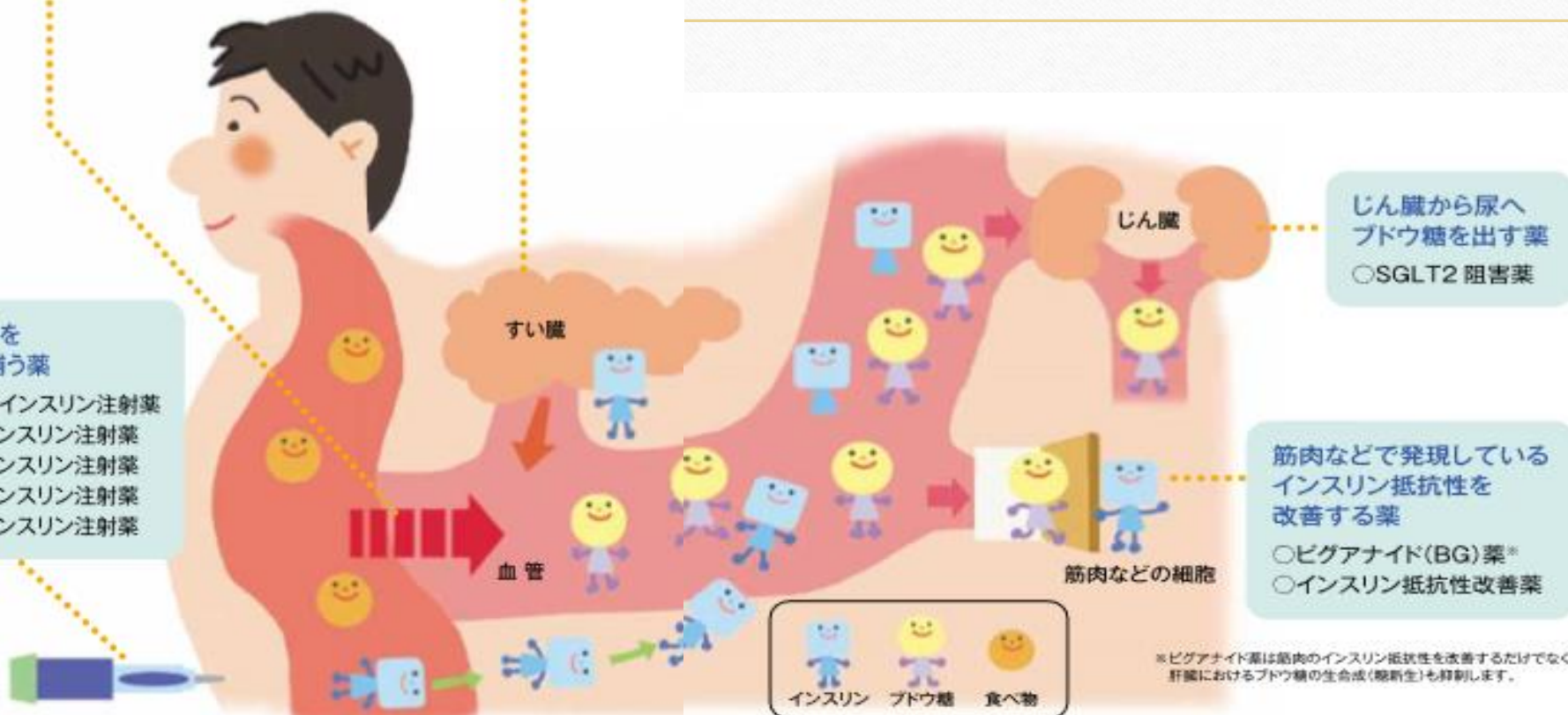
じん臓から尿へブドウ糖を出す薬

- SGLT2阻害薬

筋肉などで発現しているインスリン抵抗性を改善する薬

- ビグアナイド (BG) 薬*
- インスリン抵抗性改善薬

*ビグアナイド薬は筋肉のインスリン抵抗性を改善するだけでなく、肝臓におけるブドウ糖の生命合成(糖新生)も抑制します。



薬物療法時の注意点

- 低血糖時は速やかにブドウ糖を摂りましょう
- 勝手に薬を中断しない
- 勝手に薬の量を調整しない
- 分からないことは、主治医に相談

低血糖の主な症状

○強い空腹感 ○耳鳴り

○めまい、目やまぶたが重くなる

○手が震える ○冷や汗が出る

続けることが大事

- 糖尿病はコントロール(自分で管理)できる病気ですが、治る病気ではありません。
- かかりつけの病院に定期的に通院して、検査を受けてください。
- 合併症の検査も計画してくれるはずですよ。
- 自分から申し出ても良いですよ！
- 眼底検査・心電図検査など

思い当たることは？

生活の中で、血糖値を上げている原因は？

- ご飯や麺類を食べ過ぎているかも
- 間食が多いかも
- 飲み会が多いかも
- 運動不足かも
- 薬を止めたからかも

今日から実行できそうなこと！ なんでも良いです！

-
- 間食を少なくする だんご2個を1個にする
 - 漬物 味噌汁 1日2回を1回にする
 - 焼酎2合を1.5合にする
 - 万歩計をつけてみる
 - 1日おきに散歩してみる
 - 保健センターの運動器具の説明を聞く
 - 体重を毎日測る など

糖尿病との上手なつきあい方7カ条

7 医師から処方された薬は、
指示どおりに飲む。副作用を注意

6 薬は主治医の指示どおりに服用し、
副作用に注意する

5 ストレスをためない

4 薬の服用方法をよく覚えておく

3 血糖値の測定方法をよく覚えておく

2 食事は1日3回、分量を一定にし、
たんぱく質、脂質、糖質のバランスを
よくとる

1 定期的に自分の血糖値を測る

糖尿病との上手なつきあい方7カ条