

**QOLを維持するために、
糖尿病患者さんが
日常生活で気をつけたいこと**



QOLを維持するために、 糖尿病患者さんが 日常生活で気をつけたいこと



糖尿病治療においては、薬物療法をはじめとして、生活する上で患者さん自身の自己管理が必要となります。まずはそのポイントを知ることが大切です。

1 食事療法の基本

Point

適正な摂取エネルギー量を知りましょう。	適正な摂取エネルギー量(kcal/日) ＝標準体重(kg)×身体活動量(kcal/kg) ※性別、年齢、肥満度、身体活動量、血糖値、合併症の有無などを考慮して算出されますので、主治医に相談しましょう。
栄養のバランスを考え、1日3回規則正しく。	日本糖尿病学会が作成している「糖尿病食事療法のための食品交換表」を活用し、栄養のバランスがよい食事を規則正しくとることが大切です。脂肪は控えめに、野菜や海藻、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう。
外食は上手に工夫して。	外食では、摂取エネルギー量が多くなりがちです。したがって、日頃から自分の適正な食事の目安量を把握するように心がけ、上手に外食をするようにしましょう。



2 継続できる運動療法を

運動療法は、血中のブドウ糖を消費し、インスリンの働きをよくすることにより、血糖値を下げる効果が期待できます。

Point

運動療法を行う前に医師に相談を。	合併症や心疾患がある患者さんは、運動によりかえって症状が悪化してしまう可能性があるため、事前に医師に相談しましょう。
継続してできる運動を。	ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が適しているとされていますが、最も大事なことは、自分にとって適切な運動を継続して行うことです。無理の無い範囲で継続して行うようにしましょう。



3 薬物療法

糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法ですが、それでも血糖コントロールが不十分な場合には併せて薬物療法を行います。

Point

食事療法と運動療法も継続して行う。	血糖値を良好に保つためには、3つの治療(食事療法・運動療法・薬物療法)を継続して行うことが大切です。
薬の量や飲み方は、医師・薬剤師の指示を必ず守る。	薬は個々の患者さんの状態に合わせて処方されています。必ず指示を守って服用するようにしましょう。



4 低血糖に注意

低血糖とは、糖尿病治療中に薬の量を誤ったり、糖尿病の薬と他の薬を併用して相互作用が起こったり、食事が遅れたり、飲酒や長時間の運動などが原因で、血糖値が下がりすぎ、異常な空腹感や冷や汗、動悸、手指のふるえなどさまざまな症状が生じる状態です。

Point

ブドウ糖など糖分の携行を。

低血糖かなと感じたら、すぐにブドウ糖などの糖分を摂取し、安静にしましょう。

糖尿病患者であること、服用している薬剤を記したカードを携帯。

万一来て備えて持っておくことが大切です。糖尿病の薬と他の薬を併用することで低血糖を起こすことがあるため、他院に通院する際には、必ず見せるようにしましょう。



5 シックデイの対処法

シックデイとは、糖尿病の患者さんが治療中に発熱、下痢、嘔吐をきたす、または食欲不振のため食事ができないといったように他の病気にかかることをいいます。このような場合には、血糖値の変動が大きくなるため注意が必要で、糖尿病と他の病気の治療の両方が重要になります。

Point

主治医に連絡し、対応を確認する。

インスリン治療中の場合には、自己判断で中断しないようにしましょう。

消化のよい食べ物を。

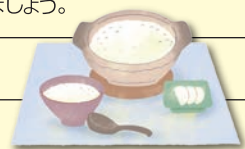
おかゆなど消化のよい物を食べ、絶食しないようにしましょう。

脱水予防を。

水分はしっかりととりましょう。

自己測定を。

体温、血糖などの測定を行いましょう。



6 アルコールは控えめに

Point

お酒は高カロリーで血糖値にも影響しやすいため控えめにしましょう。

肝疾患や合併症など、患者さんの状態によっては禁酒しなければならないため、まずは医師に相談しましょう。



7 禁煙しましょう

Point

たばこは血管を収縮させ動脈硬化の原因となります。

近年、新しい禁煙治療法が登場し、禁煙方法の選択肢の幅も広がっています。



8 治療を続けましょう

Point

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、症状がないからといって治療をせずに放置していると、さまざまな合併症を引き起こす可能性が高くなります。したがって、早期から継続して治療を行うことが重要です。

治療を続ける上で、わからないことがあれば、医師・薬剤師などにたずね、疑問を解消して糖尿病の治療と上手く付き合っていきましょう。

ニプロESファーマ 指導箋等の取り寄せサイト(医療関係者向け)

「患者さん向け資材(一覧)」はこちら▶▶
<https://order.nipro-es-pharma.co.jp/items>

