

ニプロ 糖尿病関連小冊子 シリーズ

ニプロ株式会社では、糖尿病に関する小冊子を発行しております。ご要望の際は、弊社担当者までご連絡ください。

糖尿病の治療法を知ろう

- 食事療法について知ろう
- 運動療法について知ろう
- 薬物療法について知ろう

糖尿病の合併症

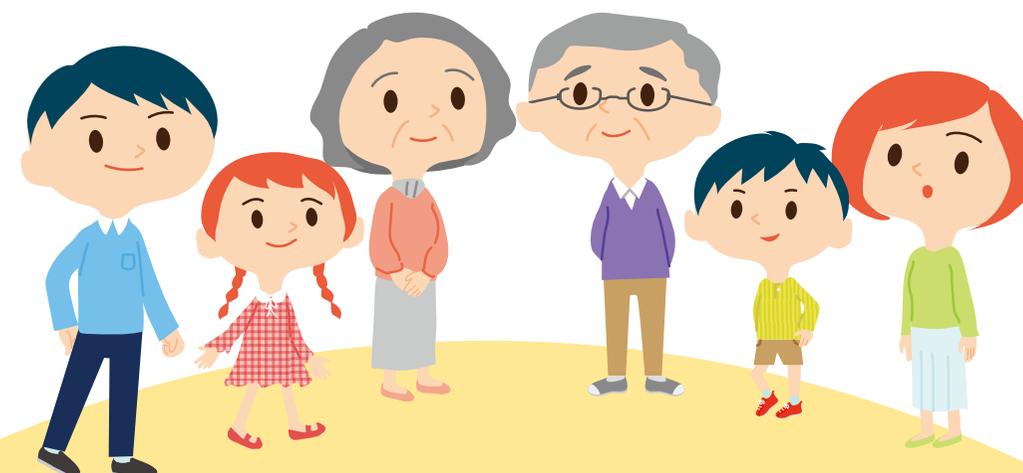
- 目と腎臓の余病
- 神経と太い血管の余病

- 糖尿病ってどんな病気？
- 糖尿病と歯周病
- 糖尿病と低血糖
- 糖尿病と妊娠
- 糖尿病とフットケア
- 糖尿病と肥満
- 糖尿病とシックデイ
- メタボリックドミノを食い止めよう！
- 小児の糖尿病
- 糖尿病とがん
- 糖尿病と認知症
- 高齢者糖尿病のフレイルを予防
- 災害・震災時の血糖管理マニュアル
- 糖尿病と血管障害
- 糖尿病と心臓リハビリテーション

糖尿病

って

どんな病気？



はじめに

糖尿病は初期の段階ではほとんど自覚症状がありませんが、放置すると深刻な合併症につながります。しかし早い段階で治療を開始し、自己管理に取り組むことで合併症が進むのを食い止めることが可能です。

この冊子では糖尿病の発症メカニズムや症状、治療法、予防法などについて解説しています。糖尿病と診断されたらライフスタイルの改善に取り組みしっかり治療を受けましょう。

ニプロ血糖自己測定器に関するご質問は、お気軽に下記へお問い合わせください。治療などに関しましては主治医にご相談ください。

やさしい ニプロ
☎ 0120-834-226

24時間365日 電話を受け付けております。
平日17:30～翌日9:00 / 土・日・祝はサービス内容が限られます。

※電話番号をよくお確かめの上、おかけ頂きますようお願い致します。

当フリーダイヤルでは、お客様に適切な対応をさせていただく為に個人情報をお伺いしております。必要な情報をいただけない場合には適切な対応ができない場合があります。

ニプロ株式会社

〒531-8510 大阪市北区本庄西3丁目9番3号

監修

京都府立医科大学
大学院医科学研究科 内分泌 代謝内科学
教授 **福井 道明** 先生

糖尿病とは？

食事で摂取した炭水化物（米やパン、麺類など）が消化されてブドウ糖となり、血液中から全身の細胞に取り込まれて主なエネルギー源になります。

糖尿病とは、すい臓からインスリン（血液中のブドウ糖量を正常に保つホルモン）の作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われず血糖値が高い状態で、血糖値が高いと全身に悪影響（合併症）がおこります。

MEMO

- 血液中のブドウ糖の濃度を **血糖値** といいます。
血糖値は、血液中のブドウ糖量が多いと高く（高血糖）、少ないと低い（低血糖）数値になります。
- 血糖値は **血糖自己測定器** を使って自分で
はかることができます。

どんな種類があるの？

糖尿病はいくつかの種類に分類されます。
大きく分けると①1型糖尿病②2型糖尿病③その他
特定のメカニズム、疾患によるもの④妊娠糖尿病があります。
一般的に知られているものとしては「1型糖尿病」と
「2型糖尿病」です。

「1型糖尿病」はすい臓でインスリンがほとんど、または全く作ることができない自己免疫疾患によるものがほとんどです。インスリンは注射で補います。

一方、「2型糖尿病」は遺伝的な体質に生活習慣（食生活の乱れや運動不足、ストレスなど）による体への負担が重なって発症するタイプで、「生活習慣病」とも言われています。



高血糖状態に気づくサインって？

2型糖尿病の初期ではほとんど自覚症状がありません。

進行するとのどが渇く、多尿になるなどの症状が表れ始めます。

この場合、糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むとさらに血糖値は高くなり、悪循環となりますから注意が必要です。

糖尿病の代表的な症状は次の通りです。

当てはまるものがあれば早めに受診しましょう。



糖尿病の代表的な症状

- のどが渇き、水分をよく摂取する。
- 尿の回数が多く、量が多い。
- 疲れやすい。
- お腹がすいてよく食べるのに体重が減っていく。
- 足がつったり、しびれたりする。
- 目がかすんだり、黒い点が見えたりする。
- ちょっとした傷が治りにくい。
- 男性の場合、性機能の問題（ED）が生じる。

当てはまったら
早めに受診



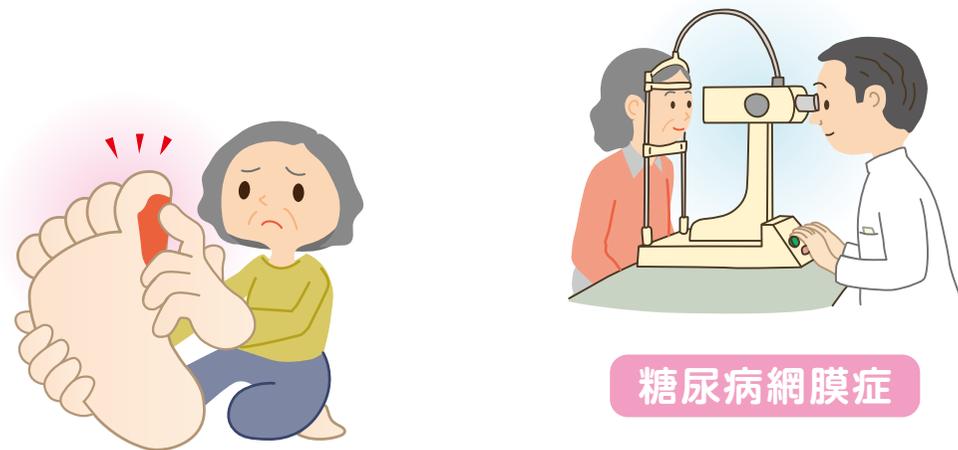
進行するとどのようなことが起こるの？

血糖値が高い状態（高血糖）が続くと血管が傷ついたり血液がドロドロになり、少しずつ血管が障害されます。

毛細血管が集中する網膜、腎臓、手足の神経に現れる障害として「糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」は糖尿病の三大合併症（細小血管症）と言われ、糖尿病で起こる確率が高い合併症です。

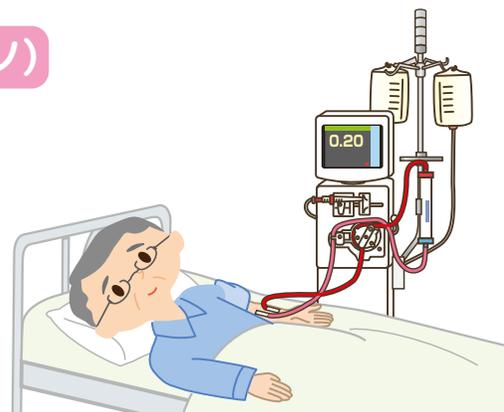
高血糖状態は太い血管にも影響を及ぼし、脳梗塞・心筋梗塞・壊疽など命にかかわる病気を引き起こすこともあります。また歯周病、がん、認知症のリスクにもなります。

しかし、きちんと血糖コントロールができれば合併症を予防できることがわかっています。



糖尿病網膜症

壊疽（エソ）



透析

どんな治療をするの？

糖尿病の治療では食事療法や運動療法が大切です。食事内容を改善したり、適度な運動を生活に取り入れたりしながら、必要であれば薬による治療を行います。

項目別に解説します。

●食事療法

糖尿病になったら厳しい食事制限をしなければならないわけではありません。糖尿病になったからといって食べられないものはなく、総摂取エネルギーと栄養バランスを考えることが大切なのです。

1日に必要なエネルギー量は主治医に決めてもらい、炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素をバランスよくとり、ビタミン・ミネラル・食物繊維なども欠かさずとることが治療につながります。朝食を欠食しない、野菜を先に食べるなど食習慣も大事です。

総摂取エネルギーと
栄養バランス

たんぱく質

炭水化物

脂質

ビタミン
ミネラル

食物繊維



どんな治療をするの？

●運動療法

運動療法は「血糖値を下げる」「体重が減る」など、たくさんのメリットがあります。運動としては酸素を十分取り入れて体全体の筋肉を使う有酸素運動が効果的だと言われています。

有酸素運動は1回に20～40分行き、週3回実施するとよいでしょう。

また筋肉量を保つためのレジスタンス運動やバランス運動も大切です。



●薬物療法

病態にあわせて主治医が薬を選択します。

飲み薬としては、インスリンの分泌を増やす薬、インスリンの働きをよくする薬、腸管からの糖の吸収を遅くする薬、尿から糖を排泄する薬などさまざまな薬があります。インスリンを体外から注射することもあります。複数の薬剤を組み合わせることも多くあります。

病態にあわせた
さまざまな薬で治療



予防のための心がけとは？

症状が出る前に定期検診やメタボ健診を受け、糖尿病の疑いがある人（予備軍）は保険指導を受けましょう。「糖尿病予防のための心がけ」を実践し、ライフスタイルの改善に取り組みましょう。

糖尿病予防のための心がけ

- ① 食べ過ぎに注意。腹八分目が理想です。肥満傾向の人は七分目で。
- ② 朝食抜きはNG。1日3食摂りましょう。
- ③ 甘いものは控えめに。飲み物はブラックコーヒーやストレートの紅茶、日本茶などを選んで糖分を取り過ぎない工夫を。
- ④ 野菜はたっぷり。食べる順番は野菜、魚か肉、炭水化物の順で。
- ⑤ 適度な運動を習慣にしよう。
- ⑥ 生活リズムを整え、良質な睡眠をとろう。



血糖値を自分で測定して血糖コントロールしよう



ライフスタイルの改善や治療に取り組む一方で、患者さん自身による血糖自己測定（SMBG）で血糖値を把握して血糖コントロールを行い、健康管理に努めていきましょう。