

糖尿病ガイドシリーズ

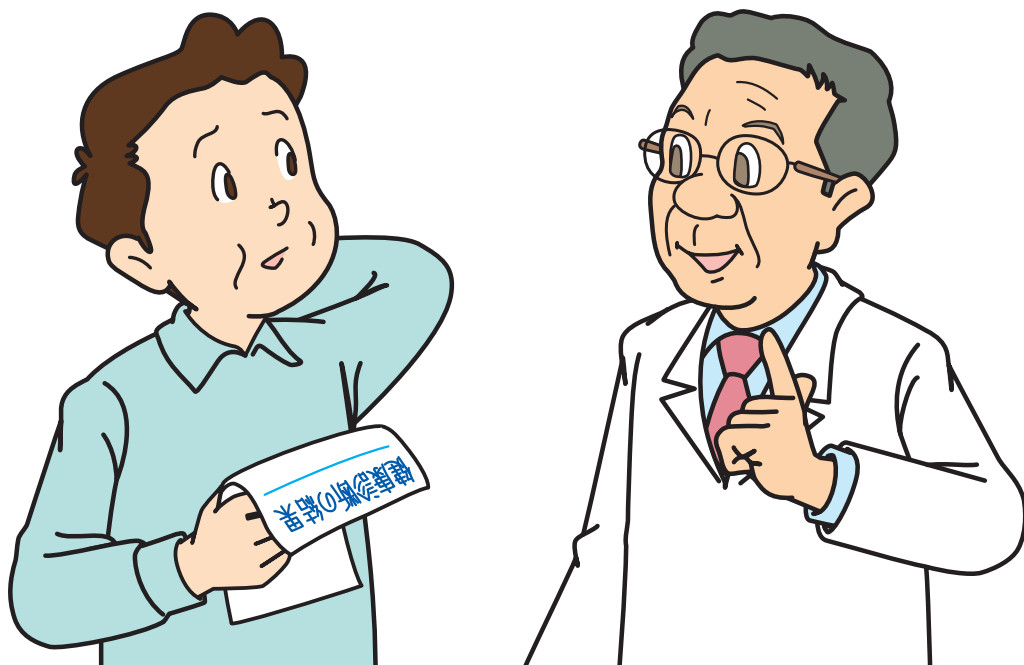
糖尿病をよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

糖尿病

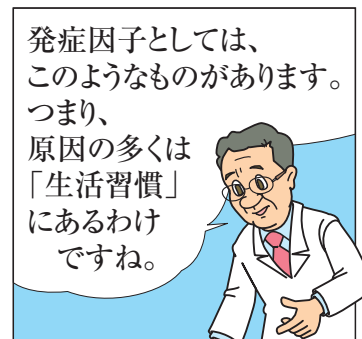
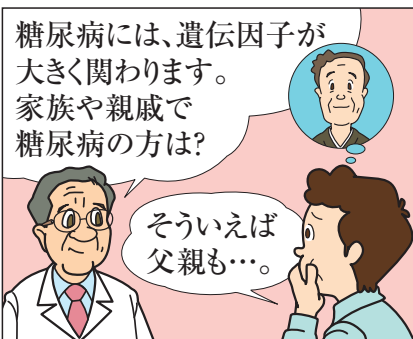
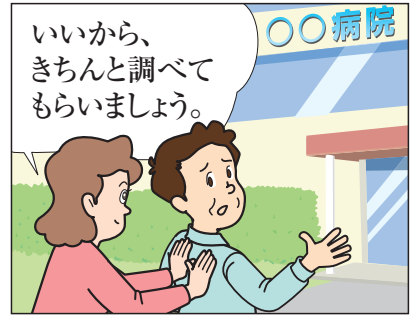
をよく知ろう

【監修】成宮 学（西埼玉中央病院 名誉院長）



セルフチェック
項目つき

健康診断で、血糖値が高いといわれたのですが…。



セルフチェック 糖尿病の原因

あてはまるものに○をつけましょう。

遺伝因子

- 血縁者に糖尿病の人がいる

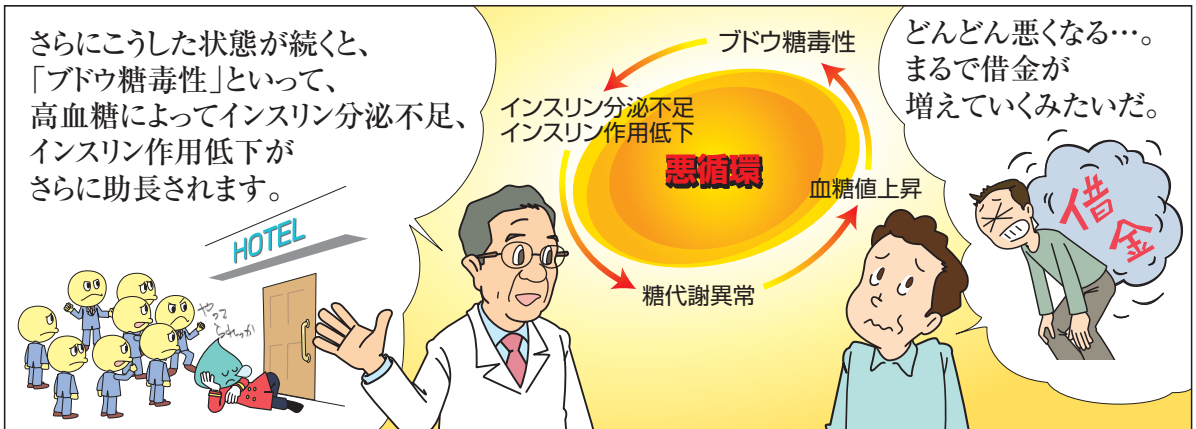
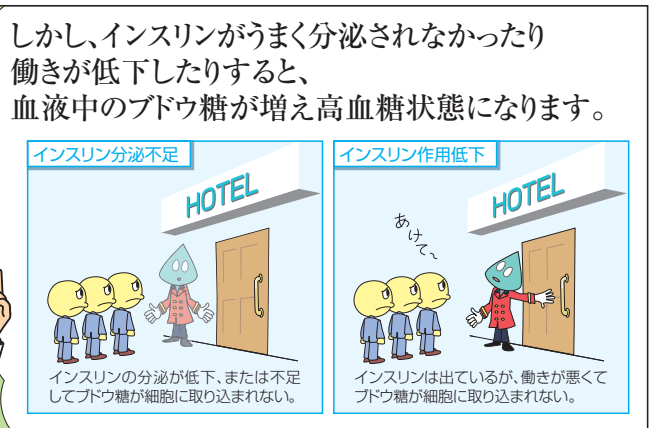
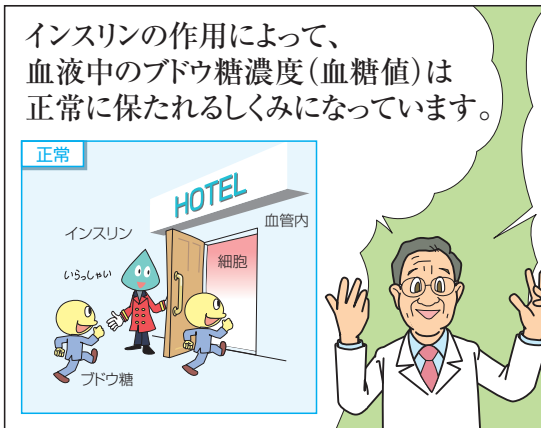
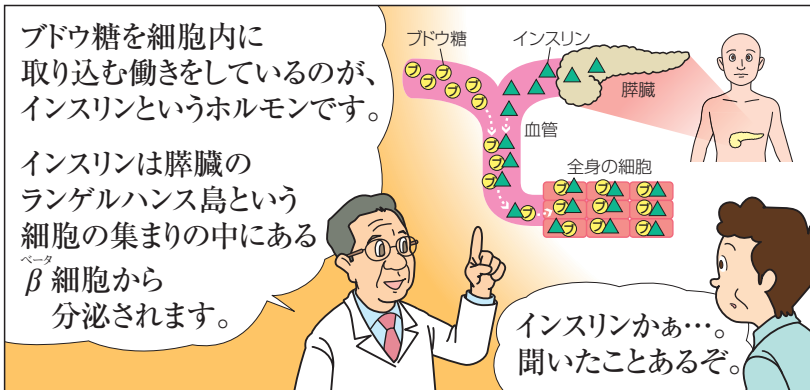
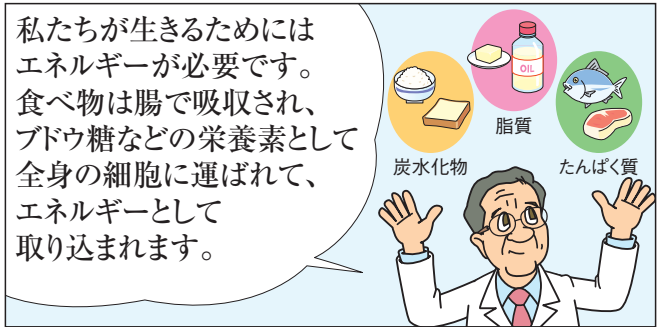
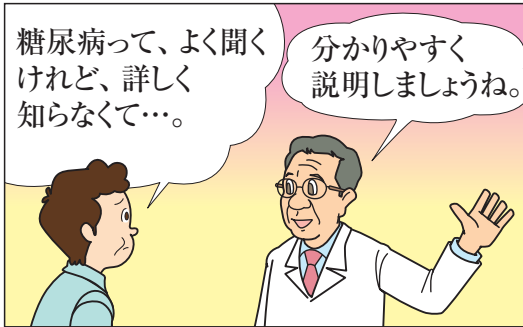
発症因子

- 食べ過ぎ
- 飲み過ぎ
- 肥満*
- ストレス
- 妊娠中の耐糖能異常
- 運動不足
- 巨大児の出産
- 高血圧

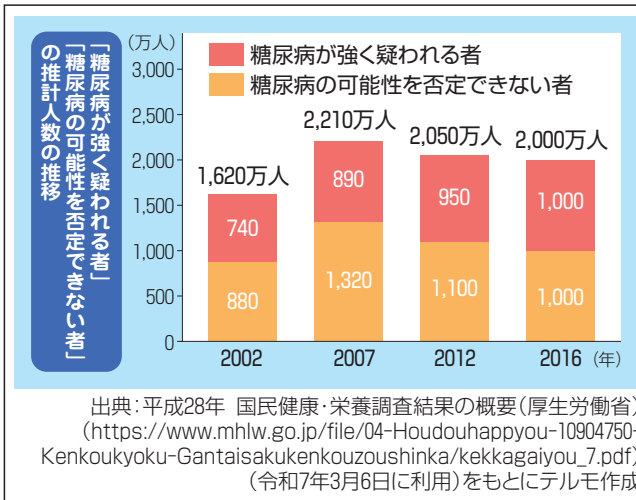
! ○がある人は糖尿病になりやすいため、生活習慣の改善に取り組み、定期的に健康診断を受けましょう。 *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上

思い当たることばかりだ

糖尿病は、インスリン作用不足により高血糖の状態が続く病気です。

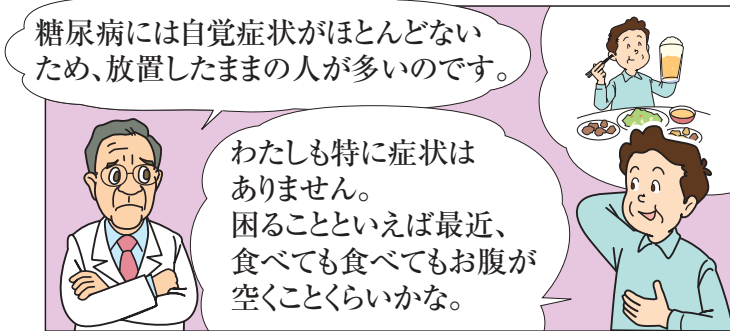
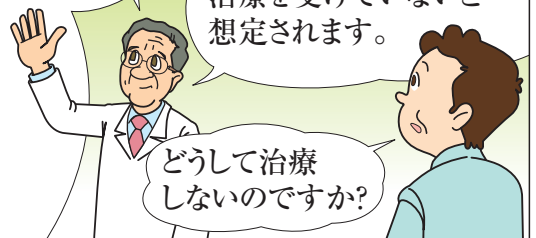


糖尿病には自覚症状がほとんどありません。



日本では、2016年時点で糖尿病が強く疑われる方が約1,000万人いました。

一方で、治療を受けているのは、糖尿病が強く疑われる方の約7割で、可能性を否定できない方を含まるとかなり多くの方が治療を受けていないと想定されます。



セルフチェック 糖尿病の自覚症状

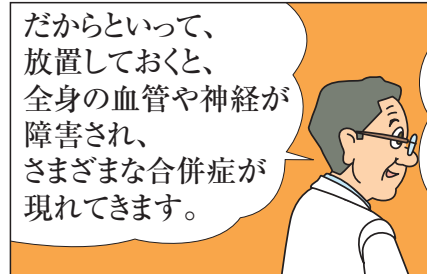
思い当たることがあれば 高血糖のために起こる症状

- のどが渇いて、水をたくさん飲む
- 身体がだるく、疲れやすい
- トイレが近くなる・尿の量が増える
- 食べているのに痩せる
- 食べても食べてもお腹が空く

合併症のために起こる症状

- 目がかすんでよく見えない
- 足などがしびれる
- からだがむくむ

❗️○がある場合は、糖尿病が進行している可能性もあるため、早めに医療機関を受診しましょう。



糖尿病にはいろいろなタイプがあります。



セルフチェック

糖尿病の2つのタイプ

あてはまるものに
○をつけましょう。

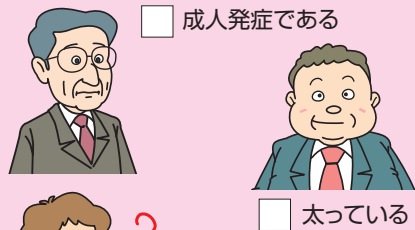
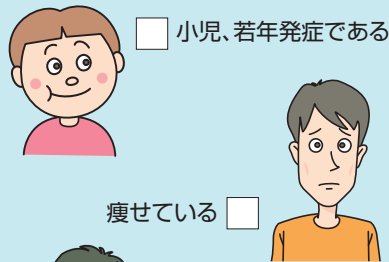
1型糖尿病

2型糖尿病

膵臓でインスリンがほとんど作られないため、治療にはインスリン注射が欠かせません。

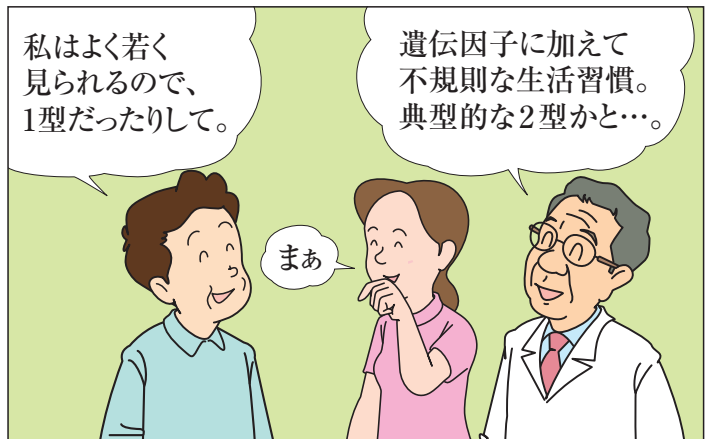
インスリンが作られているものの、分泌量が少なかったり、適切に働かないタイプです。生活習慣が原因であることが多く、食事療法と運動療法を基本に、必要に応じて薬物療法が行われます。

あなたはどちらのタイプでしょう?



私は、ええと…?

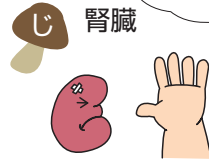
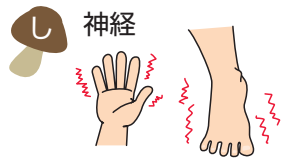
○の多い方の病型が強く疑われます。



神経障害・網膜症・腎障害は糖尿病の三大合併症です。



糖尿病の三大合併症



「しめじ」と覚えましょう!



糖尿病神経障害

手や足の先にしびれや痛み、麻痺などが起こります。立ちくらみ、発汗異常、排尿障害、下痢・便秘、勃起障害(ED)などもみられます。

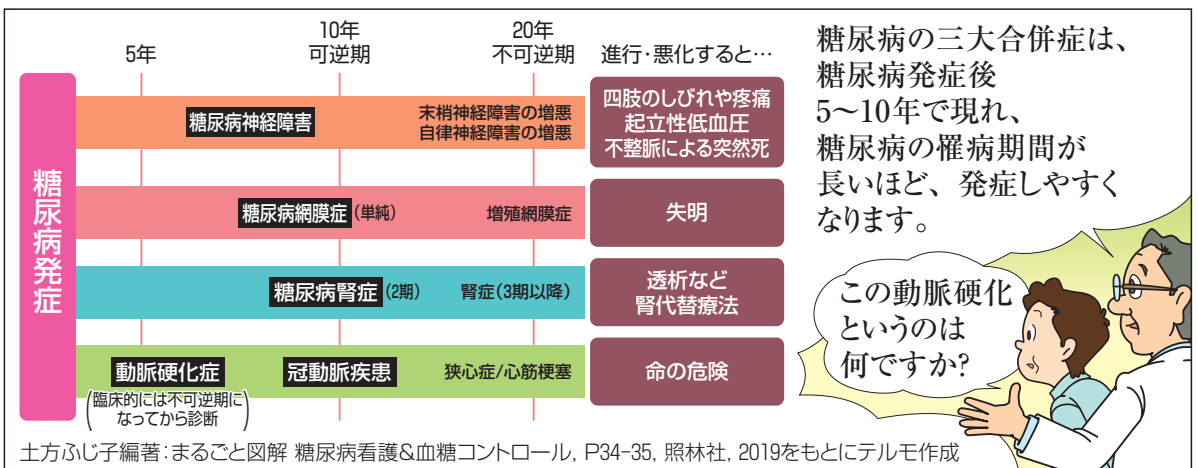
糖尿病網膜症

網膜の血管に障害が起き、視力障害が起こります。糖尿病網膜症は成人後の失明原因のトップになっています。

糖尿病腎症

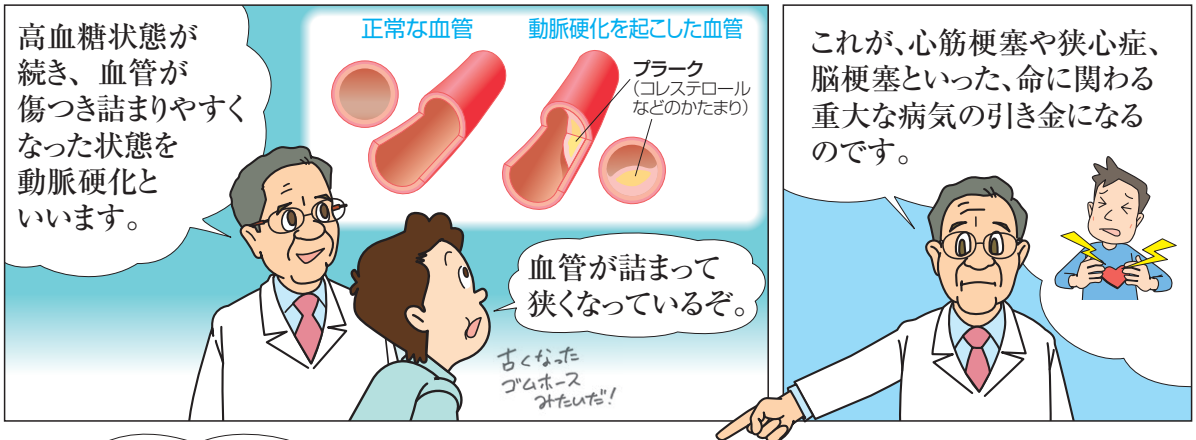
腎臓の働きが低下し、疲れやむくみ、貧血などが現れます。腎機能が低下し、腎不全になれば人工透析が必要になります。透析導入の原因の第1位が糖尿病腎症です。

◆こんな検査をします



土方ふじ子編著:まるごと図解 糖尿病看護&血糖コントロール, P34-35, 照林社, 2019をもとにテルモ作成

糖尿病が進むと、全身にさまざまな合併症が現れます。



糖尿病の合併症

太い血管に起こるもの

- 脳梗塞
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 閉塞性動脈硬化症

その他の合併症

- ・歯周病
- ・皮膚の感染
- ・骨粗鬆症
- ・潰瘍・壊疽

細い血管に起こるもの

三大合併症

- 網膜症 (眼底出血など)
- 腎症 (たんぱく尿など)
- 神経障害

手足のしびれ・痛み、こむら返り、神経が鈍る、立ちくらみ、顔面神経麻痺、発汗異常、排尿障害、下痢・便秘、勃起障害(ED)など

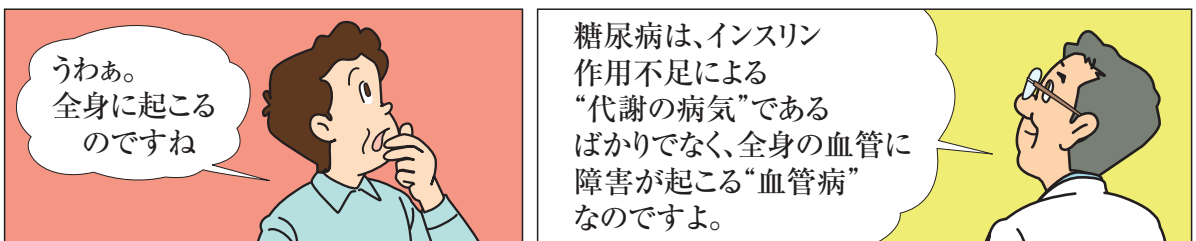
セルフチェック

思い当たる症状があれば○をつけましょう。

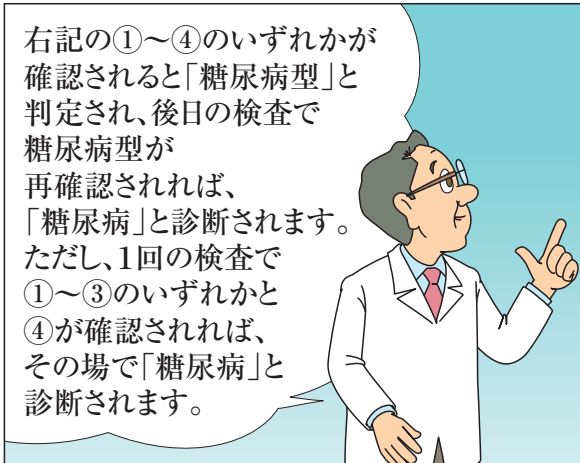
・眼底の異常	<input type="checkbox"/>	・歯周病	<input type="checkbox"/>
・尿にたんぱくが出た	<input type="checkbox"/>	・立ちくらみ	<input type="checkbox"/>
・こむら返り	<input type="checkbox"/>	・発汗異常	<input type="checkbox"/>
・下痢・便秘	<input type="checkbox"/>	・手足のしびれ	<input type="checkbox"/>
・血圧が高い	<input type="checkbox"/>	・勃起障害(ED)	<input type="checkbox"/>
・胸痛・不整脈	<input type="checkbox"/>	・皮膚の感染	<input type="checkbox"/>

こんな症状ありませんか?

⚠️ ○がある場合は、主治医の先生に相談しましょう。



検査で「糖尿病型」と判定されれば、糖尿病と診断されます。



糖尿病はこのように判定します

検査項目	数値
①早朝空腹時血糖値	126mg/dL以上
②随時血糖値	200mg/dL以上
③経口ブドウ糖負荷試験*2時間値	200mg/dL以上
④HbA1c	6.5%以上

*経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)とは?
75gのブドウ糖を水に溶かして飲み、30分、1時間、2時間と時間を追って血糖値を測定する検査。糖尿病かどうか分かる。

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2024, P14-15, 文光堂, 2024をもとにテルモ作成



血糖管理の指標

血糖値

血液中のブドウ糖の量を示す値。食事の前後や体調に左右されます。病院の血糖検査では、検査時点の血糖値しか分かりません。

ヘモグロビン・エー・ワン・シー
HbA1c

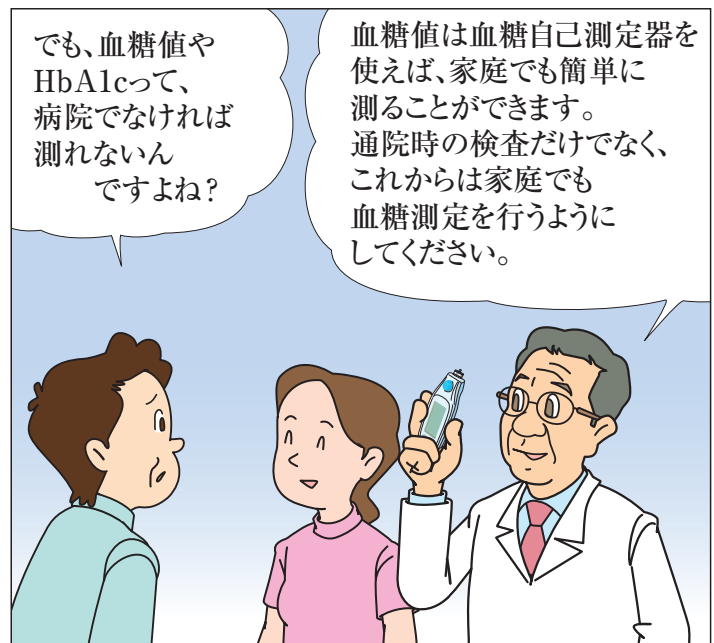
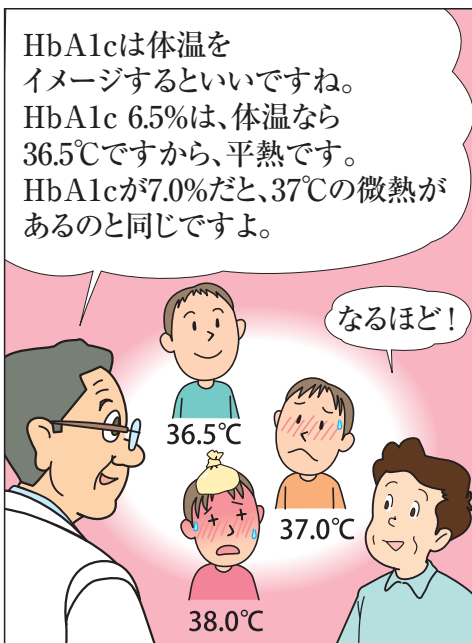
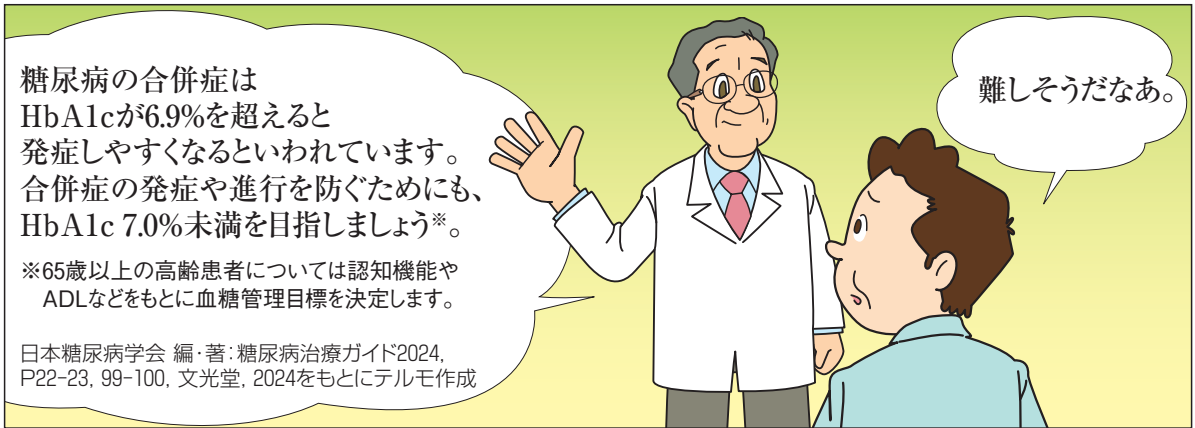
糖化ヘモグロビンC分画のことで、過去数カ月の血糖値の平均を反映します。家庭での血糖管理の状態が分かります。

セルフチェック あてはまるものに ○をつけましょう。 **あなたは糖尿病?**

HbA1cが6.5%以上	空腹時血糖値が126mg/dL以上	
随時血糖値が200mg/dL以上	確実な糖尿病網膜症がある	
経口ブドウ糖負荷試験2時間値が200mg/dL以上	食後の尿糖が陽性(+)	
典型的症状(口渴・多飲・多尿・体重減少など)がある		

⚠️ ○が1つでもあれば、糖尿病が疑われます。医療機関で詳しい検査・診断を受けてください。

治療の目的は、血糖管理を良好に保ち、合併症を予防することです。



糖尿病(2型)の治療はどのように行うのですか。

糖尿病にはどんな治療法があるのですか？

糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法の三本柱があります。

食事療法

食事療法は、最も基本となる治療です。

- 適切なエネルギー量をバランスよく摂る (例:1日1,600Kcal)
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- 1日3食、規則正しく食べる

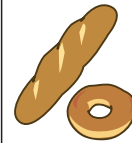
管理栄養士

食べてはいけない物もあるのですか？

量を守れば、何でも食べられますよ。

よく噛むメリットとは？

- ① 食欲中枢に働き、食欲を抑制
- ② 消化器で糖の吸収が緩やかになる
- ③ 食事誘発性熱の発生が増し、熱として出て行くカロリーが増える



白米に市販の雑穀を混ぜる



麺類は硬めにゆでる



フランスパンやベーグルなどの噛みごたえのあるパンを選ぶ

こんな工夫をしてみるとよいでしょう。

ビールも？
あなた!!

食べ物は、できるだけ固いものを食べる
といいですね。

運動療法

運動には、インスリンの働きをよくし、血糖値を下げる効果があります。

それなら、私は大丈夫です。週末にはゴルフに行きますから！

運動指導士

たまのゴルフでは効果はありません。適度な運動を毎日続けましょう。

ウォーキング

体操

水泳

毎日かあ。

運動は習慣化することが大切です。

手軽にできる運動

日常動作の運動化

歯みがきしながらのつま先立ち体操



エスカレーターやエレベーターを使わない

一駅歩く



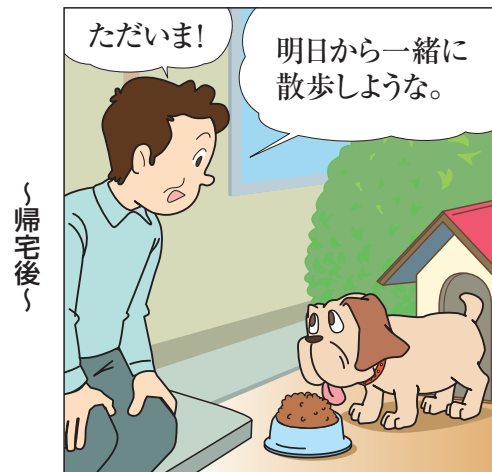
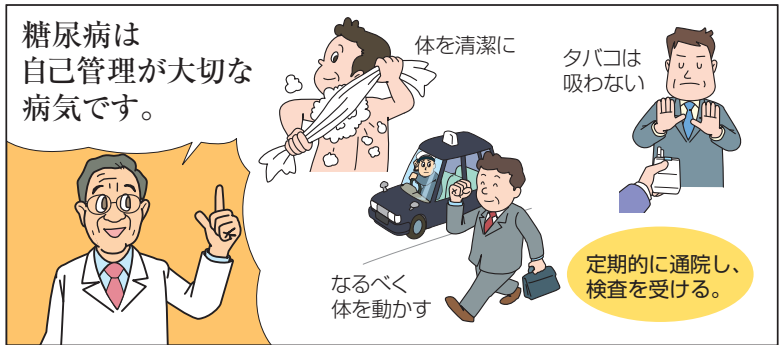
薬物療法

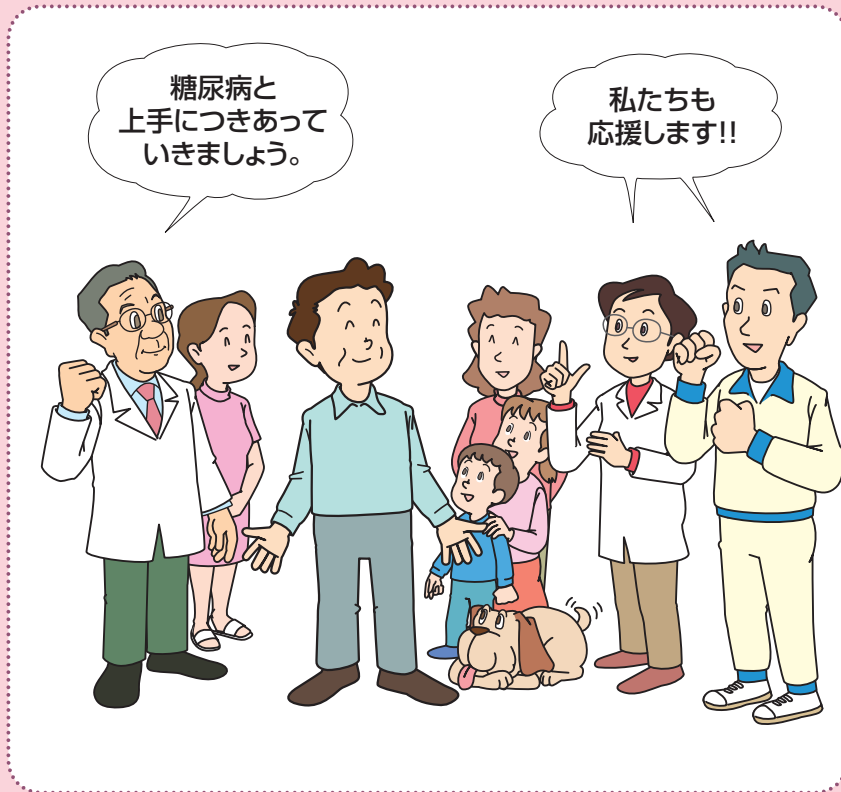
食事と運動で十分な効果が得られない場合は、経口血糖降下薬(飲み薬)やインスリンやGLP-1受容体作動薬等の注射による薬物療法を行います。

※いつからどんな薬物療法を行うかは、患者さんの糖尿病のタイプや合併症の進行具合によって決められます。薬物療法を始めても、食事療法と運動療法は継続して行いましょう。

注) 食事療法、運動療法については、主治医の指示に従ってください。

医師、医療スタッフ、家族みんなで連携して、一緒に治療を進めましょう。





テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 2-44-1 www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2025年 5月 25T071

TM-00000623-001

JADEC (日本糖尿病協会) 検証済