

糖尿病健康教室 パンフレット

Vol. 1



公立岩瀬病院 健康教室チーム



令和4年6月28日 発行

～ もくじ ～

- 災害について(看護部)2
- 薬の飲み方(薬局)3
- 糖尿病の検査
～血糖値とヘモグロビンエーワンシ(HbA1c)について～
(臨床検査技師)4
- バランスの良い食事について(栄養科) ..5
- 運動療法は大事、
その前に日常生活にひと工夫を
(リハビリテーション科)6



災害について

大災害はいつ起きるか分かりません 備えが肝心です！ 災害について考えましょう



大きな地震は突然やってきますが、皆さんは災害に備えて避難バッグや糖尿病治療に関するものを準備していますか。日頃の備えが大切ですので、準備しておいてください。

災害の心得 7 か条

1. 自分や家族の身を守る
2. 正しい情報を確認する
3. 家族や友人と連絡をとる
4. 3日間は自力で乗り切る
5. 自分の治療方法が言える（糖尿病手帳を持ち歩く）
6. 災害生活のセルフケアを心がける
7. 地域でのコミュニケーションを大切に



糖尿病患者さんのための災害マニュアルパンフレット より

避難バッグ以外に糖尿病治療関連のものは、 1 か所にまとめておきましょう。（最低限持ち出すべきリスト）

1. インスリン自己注射セット（インスリン製剤、注射針、アルコール綿など）
2. 経口薬
3. 糖尿病連携手帳
4. 保険証（コピーでも可能）
5. 血糖測定器
6. お薬手帳（コピーや説明書き、薬の内容を携帯電話に写真で残す事も可能）



日本糖尿病協会資料 より

もどらない



※難時に糖尿病治療関連のものを忘れた場合は、
家には戻らず命を守ることを優先して下さい。

公立岩瀬病院 看護部

薬の飲み方



糖尿病治療には様々な用法の薬があることが特徴的です。
用法を理解し、正しく薬を服用しましょう。

用法とは薬を1日に服用（使用）する回数や時間を表す言葉です。

用法は薬袋やくたいに記載されています。

代表的な用法 用法は私たちの生活に欠かせない食事を中心に考えられています

例) 1日3回 毎食後、 1日1回 朝食前、 1日3回 毎食直前など

- ・食前：食事の30分前に服用する
- ・食直前：食事の10分前から直前に服用する⇒食後の血糖上昇を抑えます
- ・食直後：食事の10分後までに服用する
- ・食後：食事の30分後までに服用する⇒胃に刺激が少なく程よい吸収が得られます
- ・食間しょっかん：食事の2時間後ぐらいに服用する⇒食後よりも吸収がよかったり、他の薬と一緒に服用で薬の効果が悪くなる薬の用法

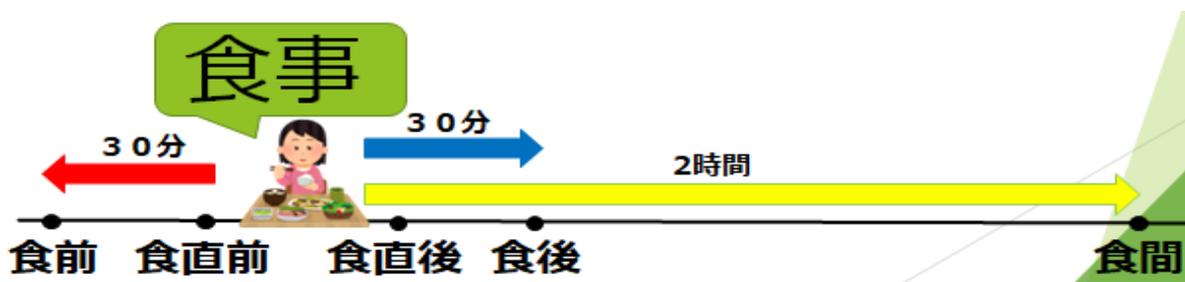


図. 用法のまとめ

食前や食直前に飲む薬は用法を守って服用しないと効果が悪くなるだけでなく、副作用が出やすくなってしまうことがあります。また、飲み忘れの多い用法でもあります。飲み忘れの防止のために食前や食直前の薬の飲み方に合わせ、通常は食後に服用する薬でも、あえて食前や食直前に処方されることもあります。

薬は用法を守って（医師の指示通りに）服用することで最大限の効果を発揮します。また、副作用の軽減にも繋がります。用法でお困りのことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう！！

糖尿病の検査

～血糖値とヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)について～

糖尿病治療において、血糖値をコントロールすることにより、網膜症、腎症、神経障害といった三大合併症（細小血管障害）や大血管障害の発症や進行を抑えることにつながります。今回は、血糖コントロールの指標となる検査についてお話しいたします。

■血糖値について

- 血糖値は採血時の血糖状態です。
- 血糖値は、食事や運動などにより変わります。

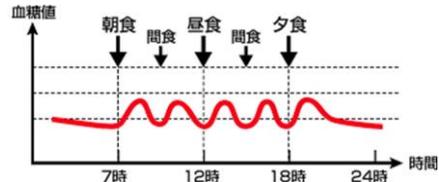


図 食事と血糖値の変化

■ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c) について

- HbA1c の値は、採血した日から1ヶ月前の血糖状態が50%、1～2ヶ月前が25%、2～4ヶ月前が25%を占めています。
- 従って、採血した日から約2ヶ月間のコントロールを反映しています。
- 血糖値が高い状態が続くと、HbA1cは高くなります。
- 血糖コントロールの重要な指標となります。

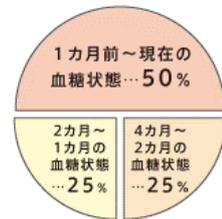


図 血糖状態とHbA1cの関係

■血糖コントロールの目標値はどの位でしょうか？

- 血糖コントロールの目標値 (HbA1c) は、65歳未満の方と65歳以上の方で分かります。

※65歳未満の方

| 目標 | 血糖正常化を目指す際の目標 | 合併症予防のための目標 | 治療強化が こなん 困難な際の目標 |
|-------|---------------|-------------|-------------------------|
| HbA1c | 6.0%未満 | 7.0%未満 | 8.0%未満 |

※65歳以上の方 の目標 HbA1c

| 患者の特徴・健康状態 | カテゴリ-I | | カテゴリ-II | | カテゴリ-III | |
|--|-------------------------|--------------------------------------|--|--------------------|--|--------------------|
| | ①認知機能正常 かつ ②ADL自立 | | ①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立 | | ①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や 機能障害 | |
| 重症低血糖が 危惧される 薬剤(インスリン製剤, SU薬, グリニド薬など) の使用 | なし | 7.0%未満 | 7.0%未満 | 8.0%未満 (下限7.0%) | 8.0%未満 | 8.5%未満 (下限7.5%) |
| | あり | 65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%) | 75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%) | | | |

- 表に示しましたのは、あくまでも目標値です。
- 患者さんお一人毎の治療内容や様々な背景を考慮して、医師が目標値を決めます。

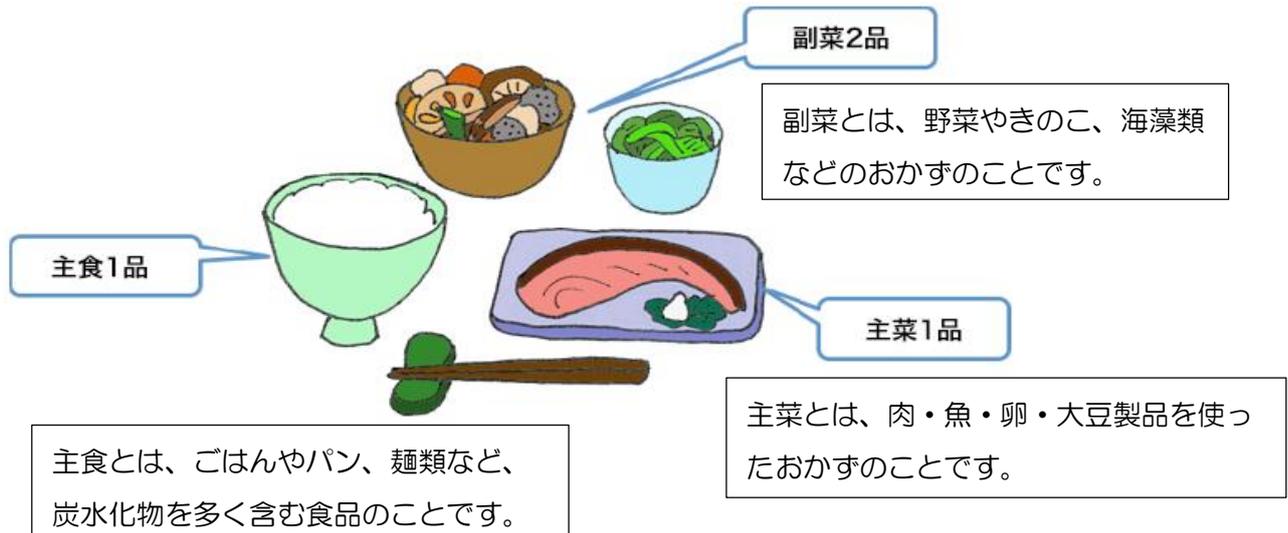
■最後に

- 検査結果に一喜一憂せず、食事・運動・薬物療法を継続することが最も大切です。
- ご不明な点がございましたら、医師や看護師にご相談下さい！

バランスの良い食事について

健康的な食生活を送るために、バランスの良い食事を心がけましょう！

☆バランスの良い食事とは？☆



- ・ 食事の回数は1日3食を原則とし、できるだけ決まった時間に食べるようにしましょう。
- ・ 毎食、主食・主菜・副菜を揃えた献立が理想的です。
- ・ 主食の食べすぎは、血糖値や中性脂肪の増加につながります。計量してみましょう。
- ・ 主菜は毎食1品までにしましょう。食べすぎるとエネルギー過剰の原因になります。
- ・ 食物繊維を豊富に含む野菜のおかずから食べ始めることで血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。
- ・ 芋類は野菜の仲間ですが、糖質が多いため、食べ過ぎには注意しましょう。

当院の献立例を紹介します。

【主食】 ごはん 【主菜】 鶏肉のみそ焼き
【副菜】 なすといんげんの炒め物、ほうれん草の和え物、オレンジ

【主食】 ごはん 【主菜】 白身魚の照り焼き
【副菜】 ぜんまいの煮物、ブロッコリーのサラダ、すまし汁

個別に栄養指導を受けることもできますので、お気軽にお声がけください。

運動療法は大事、その前に日常生活にひと工夫を

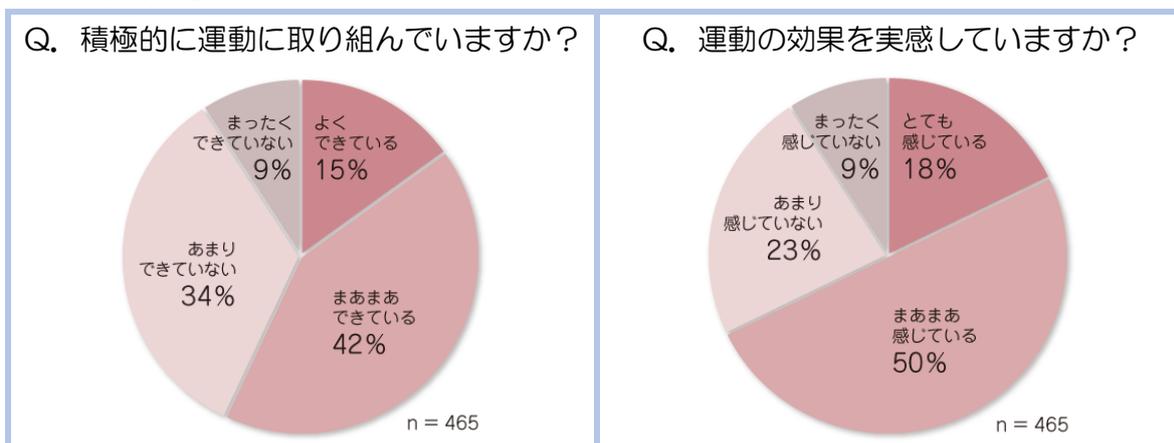
運動療法は、食事療法、薬物療法と並んで、糖尿病治療の有力な手段です。とくに、日本人の糖尿病の95%を占める、2型糖尿病の患者さんで、血糖コントロールが安定している人の場合は、食事療法とともに運動療法を行うと、血糖が下がるだけでなく、糖尿病のさまざまな症状が改善され、さらには、動脈硬化の予防、老化防止といった点でも効果があることが実証されています。しかし、こんな声が多く聞かれます。

どんな運動したら
いいかわからない。



なかなか
長続きしない。

実際に糖尿病の患者さんに行われたアンケートでは以下のような結果が出ています。



『糖尿病情報 BOX&Net.』No. 67 より引用

重要な運動療法ですが、自信をもって「よくできている」と答えた方が全体の15%に留まっており、また「あまりできていない」「できていない」と答えた方が約半数いることとなります。

この結果は日常生活に運動を組み込むことが様々な理由により難しいということを示しています。そんな方は日常生活での一工夫がまず大事です。

例えば…

- 近所への外出には車は使わない。
- もし車を使っても駐車場はあえて遠い場所に停める。
- 目の前にエレベーター、エスカレーターがあってもスルー。

このように運動の習慣がなかった人は日々の生活動作を運動に置き換えることが大事です。

また、せっかく運動している方でも日常生活での活動量が低ければ効果を得られにくいということになります。ちょっとした工夫をすることから始めてみてはいかがでしょうか。