

「糖尿病」そのままで大丈夫？

1. このご案内が届いた方は・・・

Q1：なぜ、このような案内が届いたのですか？

A1：このご案内は、現時点で**糖尿病重症化のリスクが非常に高い方**へお送りしております。皆様にいつまでも健康に過ごしていただくため、現在受けている治療への正しい取り組みと併せて、セルフマネジメントを通して生活習慣の改善を行って頂き、糖尿病の重症化予防や更には身体状況の改善により、健康的で豊かな生活に役立てていただきたいからです。



Q2：なぜ、自覚症状もないのに改善に向けた取り組みを行わなければならないのですか？

A2：糖尿病の治療が正しく継続的に行われていない場合でも、しばらくは自覚症状が無いかも知れませんが、状態は深く静かに進行して行きます。更に状態が進行して次のステージの治療に移行することになると、治療頻度や治療時間、治療費も更に増大し、そして生活制限などの**辛い思いをしてしまいます**。主治医と良く相談し、その指示を守り血糖コントロールを行いながら生活習慣を改善して行くことで、これからの生活を長くより健康的に過ごすことができます。

2. あなたの現在の状況は・・・

「医者にも通っているし、薬も飲んでいるし、結構がんばっているんだけど・・・」と思われる方でも、治療中であるのに依然、血糖に関する値が高い状況であるため、血糖コントロールが不十分である事が考えられます。

以下に思い当たるフシは無いでしょうか？

①乱れた食生活 ②運動していない ③喫煙 ④睡眠不足

・早食い ・食物繊維摂取少 ・間食の取りすぎ
・不規則な食事 ・摂取カロリー過多



3. 糖尿病が重症化するとどのようなになりますか？

血糖値コントロール不良のまま放置すると、合併症を発症します。

高血糖が続くと、血液中のブドウ糖（血糖）がほかの成分と結合し、悪玉物質（糖化たんぱく質）ができます。赤血球のヘモグロビンとブドウ糖が結合したHbA1cもそのひとつで、血糖値の平均値を反映します。こうした悪玉物質は、体じゅうの細胞に蓄積し、全身の血管が傷ついたり、内臓の機能が落ちたりします。これが糖尿病の合併症の原因のひとつといわれています。

神経の障害



- 足先・手先がしびれる
- 麻痺した感じがする
- 感覚が低下し痛みに鈍くなる

最悪の場合
足の切断

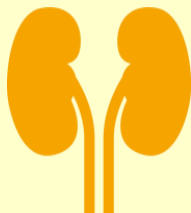
目の障害



- 視力が落ちる
- 物がゆがんで見える
- 目の前にひもや点が見える
- 視野が欠ける

最悪の場合
失明

腎臓の障害



- だるい・疲れる
- 足がむくむ
- 貧血になる
- 吐き気がする
- 息苦しい

最悪の場合
人工透析

脳の障害



- 麻痺が出る
- 話せない
- 尿意が自分で分からない

最悪の場合
死に至ることも・・・

心臓の障害



- （発症時）強烈な痛みがある
- 少し動いただけで息切れする
- 不整脈が起こる

- ・高血糖の状態が長い期間にわたって続くと、体の細い血管が障害されて血流が悪くなり、とくに細い血管が集中している場所に合併症が起こります。
- ・眼、腎臓、神経系で合併しやすく網膜症、腎症、神経障害があります。

4. これから継続的に取り組むこと

継続的な治療とセルフマネジメントで健康的な生活を目指しましょう！

1. 糖尿病を良く知る

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。食事によって腸から吸収されたブドウ糖は、血液の中に入ります。すると、すぐにすい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンにより、血液中のブドウ糖は速やかに細胞内に入り、エネルギー源として、筋肉を動かしたり、脳を働かせたりするのに利用されます。糖尿病は、すい臓で作るインスリンが足りなくなったり、効かなくなったりして、血液中のブドウ糖が細胞に入ることができなくなる病態です。血液中にブドウ糖があふれかえってしまい、血糖値がいつも高い状態になります。

2. 主治医と一緒に治療を進める！

主治医の指示をしっかりと守り、治療を継続します。
服薬、またはインスリン注射による治療と併せて食事療法・運動療法を進めて行きます。

■ 主治医と一緒に治療を進める！



■ 主治医の指示を守る！

勝手に薬の服用を止めない



3. 主治医と相談しながら血糖コントロールを行います。

主治医と相談の上、目標を決めて血糖コントロールに取り組めます。ご自身で主体的に取り組んでください。

① 目標を立てる

現在の血糖値、年齢、これまでの治療期間等を考慮し主治医と相談して設定してください。

目標値「HbA1c 8.0 未満」
「HbA1c 7.0 未満」
「HbA1c 6.0 未満」

② 習慣付け、記録をつける



受診の記録、主治医との会話や指示、日々の服薬治療の記録、食事内容、運動内容など「血糖値改善チャレンジ」として日記風に記録しておく、励みになりますし、なかなか上手く行かない場合など、振り返りによって何かヒントがつかめるかもしれません。また主治医に見てもらい助言をもらおうと良いと思います。