

# 糖尿病について

糖尿病は、膵臓から出るインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖値が何年間も高いままの状態では放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全等、重い病気につながります。

現在では糖尿病の治療が飛躍的に進歩し、糖尿病があっても適切な治療を受けることにより、糖尿病がない方と変わらない生活を送ることができます。

## <糖尿病患者さんの状況>

	全国平均	福井県
糖尿病が強く疑われる者※	12.1%	6.5%
上記のうち治療中の者	76.6%	80.0%

福井県において、糖尿病を強く疑う方が約15人に1人います。



※HbA1c（採血時から過去1～2ヶ月間の平均血糖値を反映する値）が6.5%以上、または「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者

第7次 福井県医療計画より

## ★糖尿病の治療方法

### ①食事療法：糖尿病治療の基本です

- ・適正なエネルギー量の食事
- ・栄養のバランスの良い食事
- ・規則的な食習慣



⇒「そう言われても具体的にどうすればいいの？」という方は、管理栄養士から栄養相談を受けることができます。医療機関でご相談ください。

### ②運動療法：インスリンの効きを良くする効果があります

- ・有酸素運動（ウォーキング、サイクリングなど）
- ⇒糖質と脂肪酸の効率の良い燃焼のため、20分以上持続できると良いです。
- ・筋力トレーニング



### ③薬物療法：病態や合併症の有無、薬剤の作用特性などを考慮し、医師が処方します

- ・内服薬：インスリンの分泌をよくするもの・効きをよくするもの  
食事でとった糖の分解・吸収を遅らせるもの  
糖の排泄を促すもの
- ・注射薬：インスリンの分泌を促すもの  
インスリンそのものを補うもの



当院では、糖尿病専門医や糖尿病看護認定看護師、管理栄養士、理学運動療法士等のスタッフが連携して、糖尿病の方への治療を行っています。

## ★事例紹介

### Aさん（60歳代 男性）

2年前の健康診断にて、糖尿病を指摘された。（HbA1c※：9.0%）

その後、糖尿病外来を受診。

糖尿病専門医の診察と管理栄養士の栄養指導を数回受け、食生活の見直しを行った。不規則だった食事の改善と趣味の運動を再開したことにより、糖尿病の数値が改善。糖尿病の内服治療なしで、ほぼ正常値まで改善。（HbA1c：6.0%）

現在、定期的に通院し経過観察中。



### Bさん（40歳代 女性）

3年前の健康診断にて、糖尿病を指摘された。（HbA1c：7.8%）

その後、糖尿病外来を受診。

食事療法・運動（30分のウォーキングとテレビを見ながらのスクワット）の実践と薬物療法を行い、糖尿病の数値が徐々に改善。

（HbA1c：5.8%）

現在、血糖コントロールが良好なため、主治医より「薬の量を減らしてみましよう」と言われ、先日より減薬している。



※HbA1c：採血時から過去1～2ヶ月間の平均血糖値を反映する値。正常基準値は、4.9%～6.0%

## ★糖尿病に対する正しい理解

糖尿病治療は、近年飛躍的に向上し、適切な治療により血糖をコントロールすることで、糖尿病がない方と変わらない生活を送ることができるようになってきました。

ただ、一般的に糖尿病に対する負のイメージは、まだまだ強い現状があります。

正しい理解のない方から誤解のある言動を受け、精神的な苦痛を受けるケースや、進学や就職、昇進に影響を受け、社会的な不利益を被るケースもあります。

そのため、糖尿病の治療に踏み出せなかったり、周囲に糖尿病であることを隠し続けたりしてしまふことがあります。

このような問題を取り除き、糖尿病であることを隠さずにいられる社会を作ることを目指すため、今ひとりひとりの正しい理解が必要とされています。

詳しくは

糖尿病協会 アドボカシー

検索

