

順天堂大学練馬病院

# 11月は糖尿病月間

糖尿病にはあなたの正しい理解が必要です

11月14日は

## 世界糖尿病デー

「糖尿病との戦いのため団結せよ」というキャッチフレーズとともに世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

世界糖尿病デーのシンボルカラーはブルーです。東京都庁もブルーにライトアップされました。



2020年11月14日撮影



### ●掲載期間

2021年11月18日～2021年12月12日

### ●内容

- ・糖尿病ってどんな病気
- ・糖尿病リスクが高まる習慣チェック
- ・食事と運動
- ・気づいた時が初めどき

～企画担当～

順天堂大学医学部附属練馬病院

慢性疾患看護専門看護師 海老名 路代

糖尿病看護認定看護師 佐久間 暁美

# 糖尿病ってどんな病気??

## ●成人の4人に1人が糖尿病の可能性



## ●誰もがかかる可能性がある病気

糖尿病は自覚症状に乏しい病気ですが、血糖値が正常を超えて上昇し、その結果様々な合併症を引き起こします。  
診断されていない糖尿病予備軍の段階でも、動脈硬化が進行することがあります。

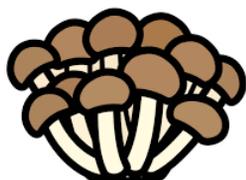
## ●糖尿病は深刻な症状につながることがありますがしっかり対処すれば克服出来る病気

# 糖尿病の治療目標は合併症の予防です ～合併症って何??～

高血糖が続くと細い血管が障害され血流が悪くなり、特に細い血管が集中する場所に合併症が起こります



神経（神経障害）



眼（網膜症）

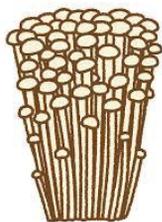


腎臓（腎症）

高血糖が続くと太い血管では動脈硬化が加速します  
動脈硬化が進むと血管にこびりついているプラークが  
はがれ血管に詰まり重要な臓器に障害を起こします



壊疽（エソ）



脳卒中（脳梗塞・脳出血）



虚血性心疾患  
（狭心症・心筋梗塞）

# 予防・悪化防止のキは生活習慣

糖尿病は大きく分けて1型、2型があります。  
日本では、約9割以上は2型糖尿病で、  
生活習慣と遺伝、加齢などが発症の誘因と  
なります。

2型糖尿病は「生活習慣病」といわれる  
病気の一つです。

## ～原因となる生活習慣～

過食



肥満



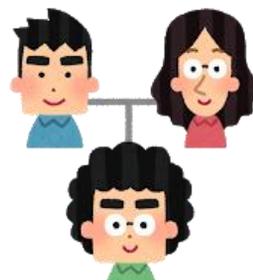
喫煙



運動不足

## ～遺伝的因子～

血縁者に糖尿病の人がいる  
場合にはとくに注意が必要です

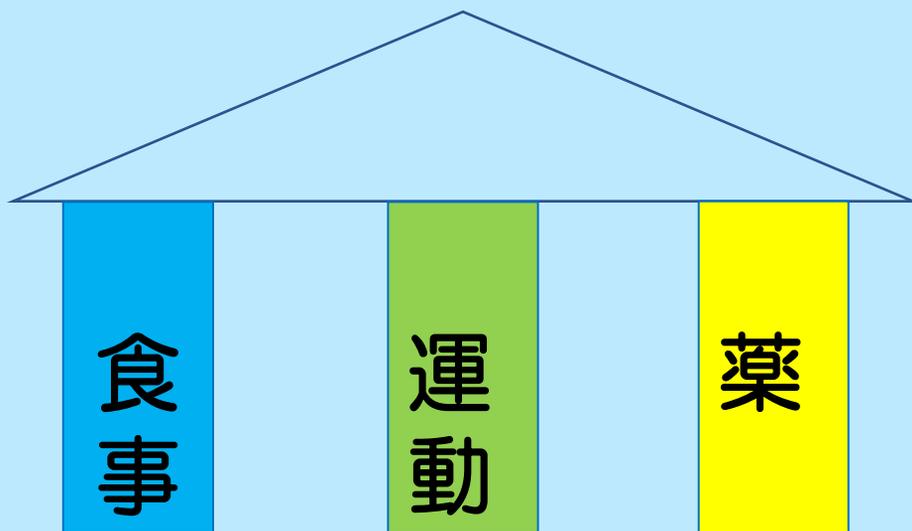


# 糖尿病の治療

## ●食事・運動・薬の3本柱が基本

糖尿病の予防にも食事と運動が大事なポイントです。

1型糖尿病の治療はインスリンが基本ですが、合併症の予防・悪化防止のために、生活習慣への注意が必要です。



毎日のセルフチェック、定期受診や健康診断で自分の身体の状態を確認すること、生活習慣を整えていくことが大切です

身体から出ているサインきいてますか？  
**自分の状態を知って  
予防と治療に役立てましょう**

### ①体重/身長

BMIを計算することで**肥満度**がわかります  
**25以上は要注意!!**

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$
$$\text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$



### ②腹囲

**内臓脂肪**が過剰に蓄積している可能性がわかります

男性85cm未満 女性90cm未満



### ③血圧

合併症の予防、悪化防止のために  
コントロールが必要です



目標 病院：130mmHg／80mmHg  
自宅：125mmHg／75mmHg

※治療中の病気がある方は多少目標が異なります。主治医に確認してみましょう

## ④食事

書き出してみると、必要な量と実際の量の振り返りができます。

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{身体活動量}$$

身体活動量

- ・軽動作（デスクワークが多い職業など）…25～30kcal
  - ・普通の労作（立ち仕事が多いなど）…30～35kcal
  - ・重い労作（力仕事など）…35～kcal
- ただし肥満の場合には20～25kgとして、  
まず5%体重減少を目指す

## ⑤血糖値

糖尿病のコントロールの状況や予備軍の可能性などがわかります。

空腹時	110mg/dl未満
食後2時間	140mg/dl未満

## ⑥HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）

過去1～2か月間の平均血糖値を反映します。

血糖値の正常化を目指す際の目標	6.0%未満
合併症予防のための目標	7.0%未満
治療強化が困難な際の目標	8.0%未満



# あなたはいくつ当てはまりますか？

## 糖尿病リスクが高まる生活習慣チェック

- 糖尿病の血縁者がいる
- 肥満である
- 食事が不規則、またはドカ食いをしてしまう
- よく間食する
- 肉の脂身は残さず食べる
- 甘いものが好き
- 野菜や海藻はあまり好きではない
- ジュース類や甘い缶コーヒーをよく飲む
- 運動不足である
- 晩酌は欠かせない、または大量に飲む
- ストレスが多いと感じている
- 40歳以上である
- 20代より体重が10%以上増えている

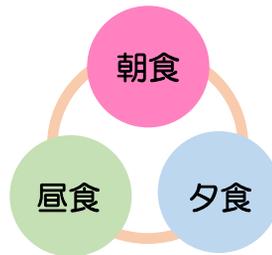


- 0～2個・・・糖尿病のリスクは低いといえます。  
ただし、糖尿病は自覚症状なく進行していくものです。  
定期的に健康診断を受けましょう。
- 3～5個・・・糖尿病予備軍の可能性がります。  
生活習慣を見直し、定期的に健康相談を受けましょう。
- 6個以上・・・糖尿病の検査が必要です。  
健康診断、定期受診を続けましょう。

# 毎日の食事を大切に

糖尿病の食事療法は基本的には食べたらいけないものはありません。量、バランスの調整がコツです！  
ただし、合併症の状況によって制限が出ますので、わからないことは受診の際に相談してみましょう。

## バランスの良い食事 1日3食摂取



よく噛んで  
時間をかけて食事  
を楽しむ



## アルコール・甘味は控えめに



## 食物繊維をしっかり摂取



減塩



～ワンポイントアドバイス～  
＜減塩の5つのコツ＞

- 麺類の汁は残す
- 加工食品は量と回数を控えめに
- 酸味・香りをアクセントに
- 新鮮な、旬の食品を使う
- 醤油・ソースは  
“かける” より “つける”

糖尿病の人も、  
そうではない人も、  
バランスの良い食事を  
心がけましょう



# 身体を動かそう!!



寝たきり  
予防!!

## 毎日少しずつ生活の中での活動量を増やしてみましょう

### 日常生活での運動のすすめ

■日常生活に自然に組み込もう  
「チリツモ」「ちょこまか」が成功の秘訣



忙しくて、  
工夫できるのだ

#### 通勤中・通勤前後の「チリツモ」



自宅から駅まで  
早足で歩く

ゆっくり歩くより早足のほうが運動効果が高いので、できるだけ速く歩く。

電車では  
なるべく立つ

つま先で立つと全身運動。

自宅の一駅手前で  
降りて歩く

何かと忙しい朝は難しくても、帰宅の際は一駅分余分に、早足で歩こう。

#### 空いた時間の「ちょこまか」



出勤前後に歩く、  
軽い体操をする

出勤前後に10分でも歩く時間を作る。歩く時間が少ないときは、軽い体操を。

夕食後に体を動かす  
習慣を付ける

リラックスできる夕食後に、テレビを見ながらでもストレッチや軽い筋トレを習慣付ける。

洗車や掃除などで  
積極的に体を動かす

洗車や床みがき、家庭菜園の手入れなどは立派な身体活動。

#### 家事の最中の「チリツモ」



洗濯物を  
高い位置に干す  
手を上げ、伸びをする  
ストレッチになる。

洗い物をしながら  
足を肩幅より少し広めに  
開き、かかとをおしりに  
向けて交互に蹴り上げると  
脚部の運動に。

毎日買い物で歩く  
まとめ買いをやめて、買い出しを日課に。早足で歩くと運動効果がぐんとアップ。

### 練馬区健康手帳より

日常生活でも、ちょっとした工夫でちょこまか動きまわろう。ちりも積もれば山となります。

#### 勤務時間中の「ちょこまか」

階段を利用する  
長い距離の場合は途中まででも、階段を使おう。



#### 座ったままでも運動する

お尻の筋力アップ  
イスに深く座って、脚を閉じたまま軽く持ち上げ、6~10秒間キープ。

足の筋力アップ  
足の裏が床面と平行になるように上げ、クロスさせて上の足は下に、下の足は上に向けて力を入れて、6~10秒間キープ。

昼休みに歩く  
昼食は少し遠くの店まで歩いて食べに行ったり、食後に散歩したりして、歩数増を心掛けよう。



## ウォーキングの目安

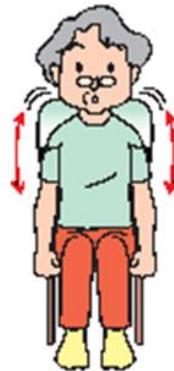


1回15分以上  
週に3日以上



笑顔がでるスピードで脈拍などで確認しながら実施を!

## ~無理はしないで少しずつ~



体調に合わせて行いましょう。座ってできるストレッチなどからどうですか?

肩甲骨を回す、足踏みなど



# ～糖尿病と新型コロナウイルス～

☆ 糖尿病があると新型コロナウイルスにかかりやすいかどうかは明らかではありません

☆ 糖尿病があると新型コロナウイルスで重症化するリスクがあります  
海外の報告によると糖尿病があると新型コロナウイルス感染症が重症化するリスクが、糖尿病のない人に比べて2倍程度あると報告されています。

☆☆☆重症化しないためには  
普段の血糖コントロールが大切です

感染拡大後、外出機会が減り、体重が増加する方が増えています。また、受診を極端に控え血糖値が悪化する方も増えています。

気づいた時が始め時！！  
何かひとつでもはじめて見ませんか？



密集・密閉・密接「3密」を避け  
手洗い・マスク着用も  
お願いします。

# 気づいたときがはじめどき!!

糖尿病の予防・改善のために、できることをはじめてみましょう！

今できていることがあれば続けていきましょう！

例えば…

- 体重を測る
- 食事時間を測ってみる
- 食事のバランスを考えてみる
- 食事のカロリーを確認してみる
- 歩数を測定する      • 禁煙、減煙
- 血圧を測定してみる
- 健康診断の結果を見返してみる    等

取り入れやすいものをまず  
やってみましょう



小さくても、まず一步を踏み出すことが  
とても素敵で大切なことだと思います  
(達成可能な目標であることがポイントです)

「これをはじめよう!」「これをつづけよう!」と感じたことや決意を書き留めておきましょう