

わかりやすい版

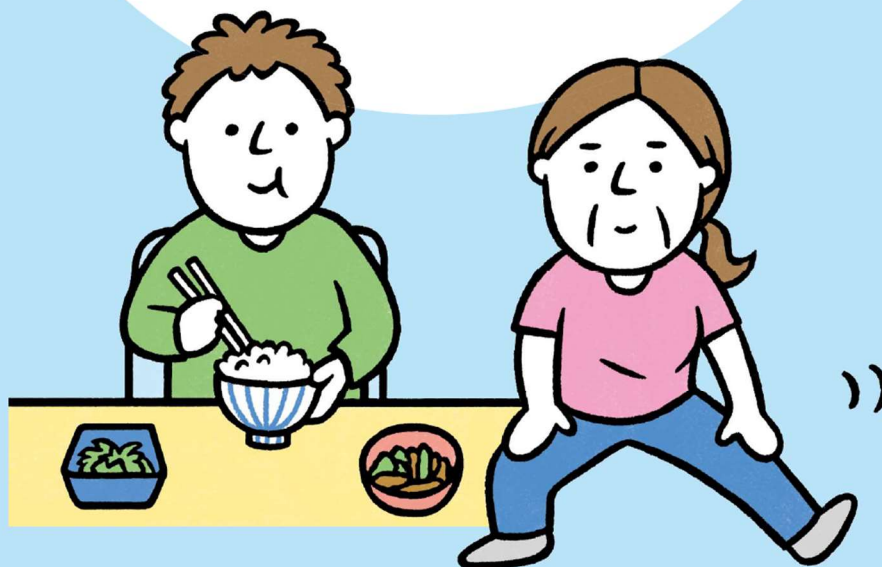
と う に よ う び よ う

糖尿病

どんな病気？

糖尿病になったら

どんなことに気をつける？



ねん がつさくせい
2023年3月作成

基本

「糖尿病」ってどんな病気?

▶「糖尿病」というと、
太っている人がなる病気という
イメージがあるかもしれません。
実際、
よく食べ過ぎて太っている人は
糖尿病になりやすいです。
ただし、太っていなくても
糖尿病になることはあります。

▶糖尿病になっても、
気がつかない人が多いです。
体調が悪くならないことも
あるからです。
ひどくなると、次の症状が
出ることもあります。

- ととても のどが渇く
- おしっこに行く回数が増える
- 体重が減る
- 疲れやすくなる

▶さらにひどくなると
意識がもうろうとしたりします。
また、長い間
糖尿病になっていると
他の重い病気になったりします。

▶糖尿病の治療で大切なのは、
ふだんの食事や運動と、薬です。
医師と相談しながら
しっかり治療や検査を
続けていきましょう。

POINT

ほとんどの場合
症状がありませんが
治療を続けることが大切!

とうにょうびょう
糖尿病がひどくなると起こる症状

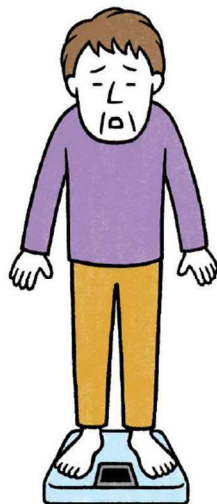
のどが^{かわ}渇きやすくなった



おしっこ^{い かいすう ふ}に行く回数が増えた



たいじゅう^へ体重が減った



つか^れ疲れやすくなった



基本 2

糖尿病で起こるほかの病気

▶糖尿病は、血の中にブドウ糖という物質が多くなりすぎる病気です。

▶血の中のブドウ糖が多くなりすぎると、血管がもろくなってしまいます。そのため、糖尿病がひどくなると、右ページのようないろいろな病気の原因になります。

▶たとえば、「網膜症」になると目の中に血が出て、目が見えにくくなったり、まったく見えなくなったりすることがあります。

▶また、「腎症」になると、腎臓がうまくはたらかなくて気分が悪くなったりします。うまくはたらかなくなると、血の中にたまった水分やいらぬものを体の外に出せなくなります。そうすると、透析という治療を週に3回、1日に4～5時間おこなって血をきれいにする場合もあります。

ポイント

右のページの病気は、気がつかないうちに進んでいることもあります。定期的に検査しましょう!

基本 2

糖尿病で起こるほかの病気

▶糖尿病は、血の中にブドウ糖という物質が多くなりすぎる病気です。

▶血の中のブドウ糖が多くなりすぎると、血管がもろくなってしまいます。そのため、糖尿病がひどくなると、右ページのようないろいろな病気の原因になります。

▶たとえば、「網膜症」になると目の中に血が出て、目が見えにくくなったり、まったく見えなくなったりすることがあります。

▶また、「腎症」になると、腎臓がうまくはたらかなくて気分が悪くなったりします。うまくはたらかなくなると、血の中にたまった水分やいらぬものを体の外に出せなくなります。そうなると、透析という治療を週に3回、1日に4～5時間おこなって血をきれいにする場合もあります。

ポイント

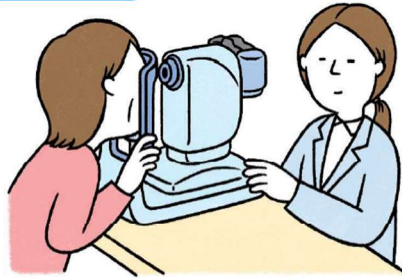
右のページの病気は、気がつかないうちに進んでいることもあります。定期的に検査しましょう!

しんけいしょうがい
神経障害



からだ かんかく
体の感覚がおかしくなる。
あし かんかく
足の感覚がなくなる、しびれるなど。

もうまくしょう
網膜症



め み
目が見えにくくなる、見えなくなる。
ねん かい め けん さ
年に1回は目の検査を。

じんしょう
腎症



じんぞう
腎臓がうまくはたらかなくなる。
ひどくなると「透析」が必要。

のうこうそく
脳梗塞



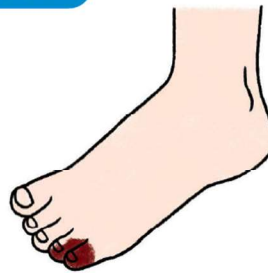
のう けっかん つ
脳の血管が詰まる。

しんきんこうそく
心筋梗塞



しんぞう けっかん つ
心臓の血管が詰まる。

あしびょうへん
足病変



あし は あかくろ
足が腫れたり赤黒くなるなど。
ひどくなると足を切ることも。

基本 3

検査のしかた



▶ 糖尿病は、
ふだんの健康診断などの
血や尿の検査でわかります。

▶ 血の検査の中でも
糖尿病に 特に関係あるのは
「血糖値」と
「ヘモグロビンA1c」です。

▶ 「血糖値」は、
血の中にある ブドウ糖の量です。

量が多いと、体調が悪くなったり
ほかの病気になるので、
多くなりすぎないように
治療します。

▶ 今の血糖値だけでなく、
最近1～2カ月の
だいたいの血糖値を
知るために 調べるのが
「ヘモグロビンA1c」という
項目です。

基本 4 治療のしかた



▶ 糖尿病になってしまったら、
ふだんの生活に
気をつけることが大切です。
特に、運動と食事が
大切です。
初めは大変かもしれませんが、
慣れていって
続けられるようにしましょう。

▶ 薬を使う治療もあります。
飲み薬で血の中のブドウ糖の量が
減るようにします。
また、インスリンという物質を
自分で注射して
体に入れる治療もあります。

運動



どんなことに
気をつける？

おすすめの運動

▶ やるとよい運動は、
有酸素運動と筋力トレーニングです。

▶ 有酸素運動は、
ウォーキングや水泳など、
少しきつと感じるくらいの
運動です。

▶ 筋力トレーニングは、
太ももの筋肉を使うスクワットや
ふくらはぎの運動などがあります。

有酸素運動

ウォーキング・散歩

ウォーキング・散歩の目安

1日に2回くらい、
1回に15分から30分くらいです。
歩数は1日に
だいたい8000歩くらいを目安に。
歩数計やスマホで
歩数を測ってみましょう！



運動は糖尿病の治療に
役立つほか、
筋肉や骨が強くなったり、
ストレスが減ったりするという
いいこともあります。

運動するときの注意点

▶ はじめて運動する前には、
医師と相談してください。
体の状態によっては、
運動しないほうがいい場合も
あります。

▶ 運動するときは、
まず準備運動をしましょう。
今まであまり
運動していなかった人は、
軽い運動から始めましょう。

運動は
きつくなりすぎない程度に
しましょう。
夏は特に、
途中で水分をとりながら
おこなってください。

筋カトレーニング

ふくらはぎの運動

トレーニングのやり方

- ① 壁などに手をつきます。
 - ② 両足のかかとを上げます。
 - ③ ゆっくりかかとをおろします。
 - ④ 15回くらい繰り返します。
- これを1日に2回～3回
おこないます。



食事



どんなことに
気をつける？

食事のポイント

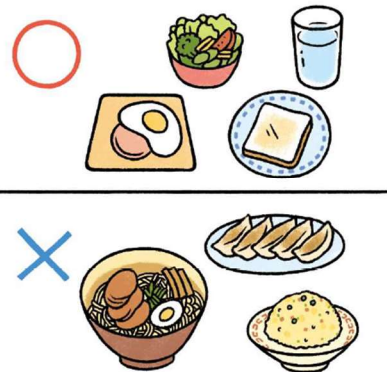
▶ 気をつけるポイントは、
それほど難しいことではありません。
主に下の5つです。

- ゆっくり、よくかんで食べる。
- いろいろなものを
バランスよく食べる。
- おなかがいっぱいになる前に
食べるのをやめる。
- 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを
規則正しく食べる。
- 夜遅い時間や寝る前には
食べない。

主食は1品に

主食（ごはん、パン、めんなど）は
1食に1品にしましょう。

ごはんとパン、ごはんとラーメンなどの
組み合わせはよくないです。
主食とおかずなどを組み合わせて、
バランスのよい食事をしましょう。



▶ ^{とうにょうびょう}糖尿病だからといって

食べていけないものは

ありません。

ただし、^{りょうくあ}量や組み合わせには

気をつけます。

詳しくは、^{くわひだりした}左のページの下や

^{うらびょうし}裏表紙を見てください。

おやつは ^た食べていい？

▶ おやつを ^た食べていいかは、

^{いし そうだん}医師と相談してください。

食べていい場合も、

^{りょうき}量を決めて ^た食べましょう。

お酒は ^の飲んでいい？

▶ お酒を ^の飲んでいいかは、

^{いし そうだん}医師と相談してください。

^の飲んでいい場合も、

^の飲みすぎに気をつけましょう。

お酒の量は、1日に

^{にほんしゅ}日本酒なら1合まで、

ビールなら

^{ちゅうびんいっほん}中瓶1本（^{なが}長い^{かんいっほん}缶1本）

までにします。

また、お酒を ^の飲まない日

をつくりましょう。

ジュースなどは ^の飲みすぎに ^{ちゅうい}注意

ジュースやスポーツドリンクには、
たくさんの ^{とうぶん}糖分（^{さとう}砂糖など）が
はい入っています。
^{さんみ}酸味や ^{つめ}冷たさで ^{あま}甘さを感じにくいのです。
どうしても ^の飲みたいときは、
1日に ^{にち}ペットボトル（500 ml）^{みりつとろ}1本 ^{いっほん}までに
しましょう。



食事のときに気をつけること

☑ チェックシート

- 主食（ごはん、パン、めんなど）は1食に1品
- 夜遅い時間や寝る前には食べない
- めん類のスープは全部飲まない
- 酢やレモン、香辛料、だしなどを使って塩分は控えめに
- ジュースなど甘い飲みものは1日にペットボトル（500ml）1本までに
- おやつ（お菓子やくだもの）を食べていいか、お酒を飲んでいいかは、医師に相談

わかりやすい版
とうにょうびょう
糖尿病

2023年3月発行

デザイン エムクリエイト
イラスト 平井さわ

作成母体

令和4年度厚生労働科学研究費補助金がん対策推進総合研究事業
「障害のあるがん患者のニーズに基づいた情報普及と
医療者向け研修プログラムの開発に関する研究」班