

わかりやすい版

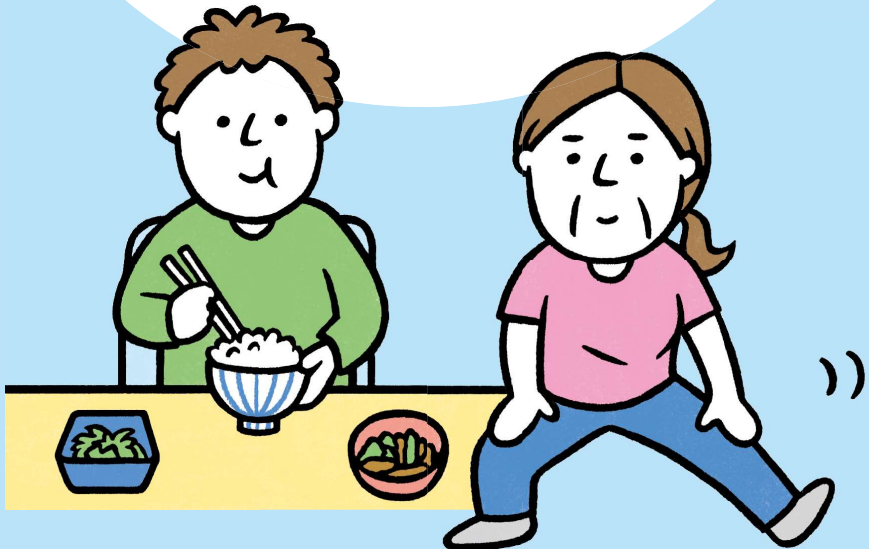
と う に よ う び よ う

# 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？



# 「糖尿病」ってどんな病気?

▶「糖尿病」というと、  
太っている人になる病気という  
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。

ポイント

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!

とうりょうびょう  
糖尿病がひどくなると起こる症状

おしょうじょう

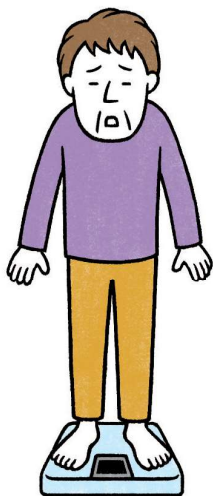
のどがかわきやすくなった



おしっこに行く回数が増えた



たいじょうへ  
体重が減った



つか  
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 み  
目が見えにくくなる、見えなくなる。  
ねん かい め げん 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



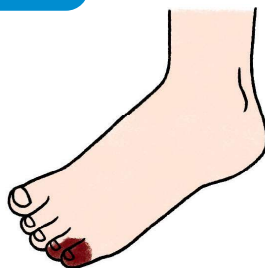
のう けっかん つ  
脳の血管が詰まる。

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。  
あし き  
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  
糖尿病に特に関係するのは  
「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。



▶ 糖尿病とうりょうびょうになってしまったら、  
 ふだんせいかつの生活に  
 気きをつけることが大切たいせつです。  
 特に、運動うんどうと食事しょくじが  
 大切たいせつです。  
 初めはじは大変たいへんかもしれませんが、  
 慣れていって  
 続けつづけられるようにしましょう。

▶ 薬くすりを使う治療ちりょうもあります。  
 飲み薬のくすりで血ちの中なかのブドウ糖とうりょうの量りょうが  
 減へるようにします。  
 また、インスリンという物質ぶつしつを  
 自分で注射じぶんちゅうしゃして  
 体からだに入れる治療ちりょうもあります。

# う ん ど う 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、  
少しきついと感じるくらいの  
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！





うんどう とうによびいりょう ちりょう  
運動は 糖尿病の治療に

やくだ  
役立つほか、

きんにく ほね つよ  
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。

### うんどう ちゅうい てん 運動するときの注意点

▶ はじめて運動する前には、

いし そうだん  
医師と相談してください。

からだ じょうたい  
体の状態によっては、

うんどう ばあい  
運動しないほうがいい場合も

あります。

▶ うんどう  
運動するときは、

まず じゅんび うんどう  
準備運動をしましょう。

いま  
今まであまり

うんどう ひと  
運動していなかった人は、

かる うんどう はじ  
軽い運動から 始めましょう。

うんどう  
運動は

きつくなりすぎない程度に

しましょう。

なつ とく  
夏は特に、

とちゅう すいぶん  
途中で 水分を とりながら

おこなってください。

### きんりよく 筋力トレーニング

### うんどう ふくらはぎの運動

#### トレーニングのやり方 かた

- ① 壁などに手をつきます。かべ て
- ② 両足のかかとを上げます。りょうあし かかと あ
- 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。かい く かい

これを1日に 2回～3回

おこないます。いちにち かい かい



# 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。

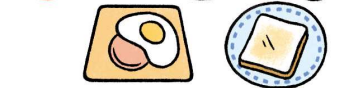
- ゆっくり、よくかんで食べる。
- いろいろなものを  
バランスよく食べる。
- おなかがいっぱいになる前に  
食べるのをやめる。
- 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを  
規則正しく食べる。
- 夜遅い時間や寝る前には  
食べない。

## 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。



▶ <sup>とうりょうびょう</sup>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、<sup>りょうくあ</sup>量や組み合わせには

気をつけます。

詳しくは、左のページの下や

<sup>うらびょうし</sup>裏表紙を見てください。

## おやつは <sup>た</sup>食べていい？

▶ おやつを <sup>た</sup>食べていいかは、

<sup>いし</sup>医師と <sup>そうだん</sup>相談してください。

食べていい場合も、

<sup>りょう</sup>量を <sup>き</sup>決めて <sup>た</sup>食べましょう。

## お酒は <sup>さけ</sup>飲んでもいい？

▶ お酒を <sup>さけ</sup>飲んでいいかは、

<sup>いし</sup>医師と <sup>そうだん</sup>相談してください。

飲んでいい場合も、

飲みすぎに気をつけましょう。

<sup>さけ</sup>お酒の <sup>りょう</sup>量は、1日に

<sup>に</sup>日本酒なら <sup>ごう</sup>1合まで、

ビールなら

<sup>ちゅうびんいっぼん</sup>中瓶1本（<sup>なが</sup>長い <sup>かんいっぼん</sup>缶1本）

までにします。

また、お酒を <sup>さけ</sup>飲まない日 <sup>ひ</sup>を

つくりましょう。

## ジュースなどは <sup>の</sup>飲みすぎに <sup>ちゅうい</sup>注意

ジュースやスポーツドリンクには、

たくさんの <sup>とうぶん</sup>糖分（<sup>さとう</sup>砂糖など）が

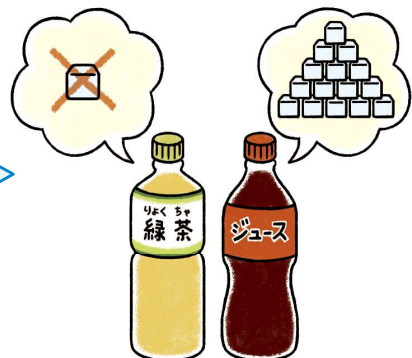
<sup>はい</sup>入っています。

<sup>さんみ</sup>酸味や <sup>つめ</sup>冷たさで <sup>あま</sup>甘さを感じにくいのです。

どうしても <sup>の</sup>飲みたいときは、

1日に <sup>にち</sup>ペットボトル（<sup>みりりつろ</sup>500 ml）<sup>いっぼん</sup>1本までに

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

ねんがつはっこう  
2023年3月発行

デザイン エムクリエイト  
イラスト 平井きわ

さくせいぼたい  
作成母体

れいわねんどこうせいろうどうかかくけんきゅうひほじょきんたいさくすいしんそうごうけんきゅうじぎょう  
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  
いりょうしやむけんしゅうかいほつかんけんきゅうはん  
医療者向け研修プログラムの開発に関する研究」班