

基礎コーステキストブック

外来糖尿病教室



糖尿病とは・薬物について : 医師
食事療法について : 栄養士
日常生活の留意点・運動療法 : 看護師

場所 : 病院 2 階 第 3 会議室

時間 : 1 時~2 時 30 分

滋賀医大附属病院 糖尿病スタッフ

糖尿病とは

1. 糖尿病ってどんな病気？



2. 糖尿病の合併症って何？

3. どうすれば糖尿病と仲良くつき合えるの？

4. HbA1c(ヘモグロビンA1c)って何？

糖尿病は自己管理がすべてです。糖尿病と上手につきあって、元気に長生きして下さい。

食事療法とは

1. 食事は決まった時間に1日3食とる

→適切な量を摂取することが大事 身長 (m) × 22 × 25~35kcal

2. 食事以外の食品

・アルコール	日本酒	1合	200 kcal
	ビール	350ml	136 kcal
	ウイスキー	60 ml	160 kcal (ダブル1杯)
・間食	まんじゅう	1個	160 kcal
	スナック菓子	1袋	480 kcal
	ケーキ	1個	300 kcal
	クッキー	4枚	150 kcal



3. バランス良くとる

朝：昼：夕の比率は 1：1.5：1.5



食事の形を組む

主食 米飯 パン めん → 自分の食べるべき主食量をおぼえる。

(パンやめんは単品で食べることが多いので食べる頻度を控える)

副食 主菜— 魚80g 肉80g 卵1個半 豆腐半丁 (どれか1品)

副菜 根菜類 1品

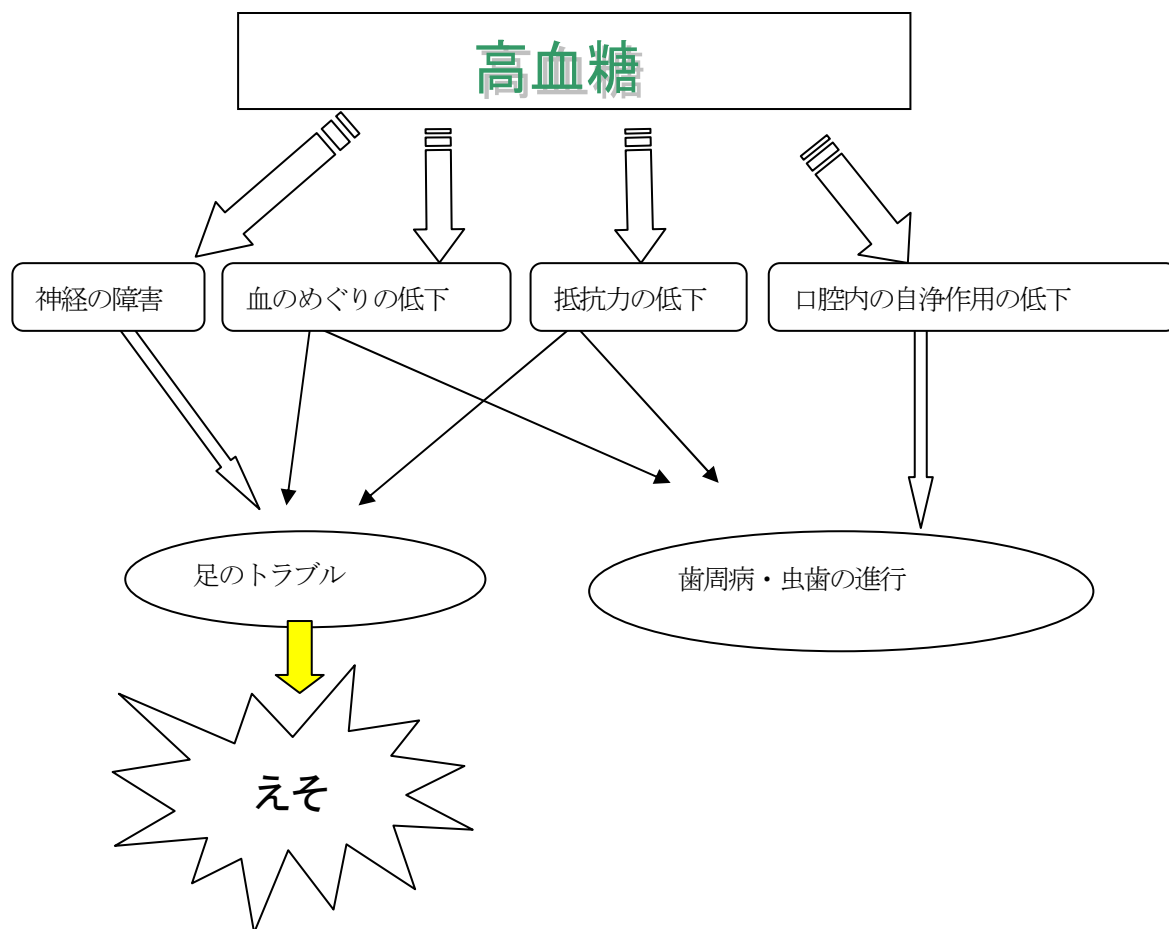
付合せ 葉菜類 1品

注) 揚げ物など油脂の多い献立は、週に1回が理想的です。

4. 塩分の取りすぎに注意!

日常生活について

糖尿病で高血糖が続くと・・・



ご自分の体の変化はどうか？

1. 口の中を見てみましょう。

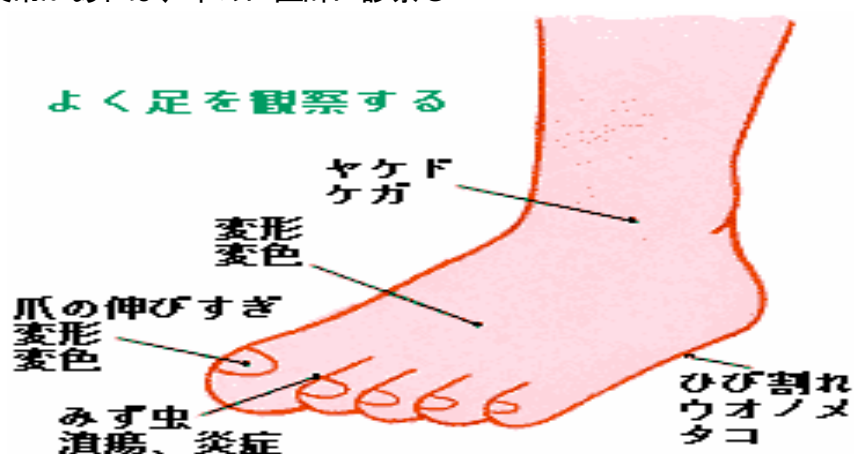
虫歯や歯ぐきのはれ、痛みなどはないですか？

歯の定期検診を受けましょう。

2. 足をみてみましょう。

傷・たこ、うおのめ・爪の変形、変色・感覚の低下・水虫などはないですか？

毎日、足に異常がないかよく観察し、清潔に心がけましょう。また、けがややけどをしないように注意しましょう。異常があれば、早めに医師に診察してもらいましょう。



運動療法とは

Q1:具体的にはどのような運動がいいのですか？

A:有酸素運動が効果的です。歩行（少し息がはずむ程度）、ジョギング、水泳、自転車、ダンス、ハイキング、テニス、バドミントン、バレーボールなど

Q2:何を目安にしてがんばればよいでしょう？

A:万歩計を利用しましょう。（例；歩行 一日1万歩程度、1回3000歩程度）運動後、脈拍測定をしてみましょう。（110回/分前後となるぐらいの強度）少し息がはずみ、少し汗ばむぐらいがよいでしょう。

Q3:何分ぐらい、いつ行うのがよいでしょう？

A:最低15分、長くても60分ぐらいにしておきましょう。
食後1時間くらいに行うと、高くなる血糖をおさえることができます。
週に3日から5日ぐらいは行いましょう。

体調・環境の悪い日は休みましょう。



薬物療法とは

1. お薬についてしっておきたいこと（飲み方、飲む時間）
2. 経口血糖降下剤
3. インスリンの名前・種類（インスリン容器の帯の色は？）
4. 低血糖とその対策

飲み薬、インスリン注射の名前を覚えましょう

経口血糖降下薬

商品名	規格(mg)	注意点
ジメリン	250	採用していません
グリミクロン	40	
オイグルコン	2.5	1.25mgは採用していません 同効薬ダオニールは採用していません
アマリール	1	3mgは採用していません
グリコラン	250	同効薬メルビンは採用していません
グルコバイ	100	50mgは採用していません
ベイスン	0.2	0.3mgは採用していません
アクトス	15	30mgは採用していません
スターシス	30・90	同効薬ファスティックは採用していません

インスリン

<ペン型>

カートリッジ製剤			プレフィルド製剤		
	単位		単位		単位
ノボラピッド (オレンジ)	300	ヒューマログカート (あずき)	300	ノボラピッドフレックスペン (オレンジ)	300
ペンフィルR (黄)	300	ノボラピッド30ミックス (ブルー)	300		
ペンフィル30R (茶)	300	ヒューマカート3/7 (茶)	300		
ペンフィル50R (灰)	300			イノレット30R (茶)	300
ペンフィルN (黄緑)	300	ヒューカートN (黄緑)	300	ノボリンNフレックスペン (黄緑)	300
		ランタスカート (薄紫)	300		

<バイアル型>

	単位		単位
ノボリンR (黄)	1000	ヒューマログバイアル (あずき)	1000
ノボリン30R (茶)	1000	ヒューマリンR (黄)	1000

経口糖尿病用剤(血糖降下剤)を服用される方へ

糖尿病の薬が処方されています。

危険な低血糖症を起こすことがあります。

予防と処置法に十分注意して下さい。

この注意は必ず家族やまわりの方にも知らせておいて下さい。

1. 低血糖症とは

血液中の糖分が少なくなりすぎた状態で、急に強い異常な空腹感・力のぬけた感じ・発汗・手足のふるえ・眼のちらつき等が起こったり、また頭が痛かったり、ぼんやりしたり、ふらついたり、いつもと人柄の違ったような異常な行動をとることもあります。空腹時に起こり、食物を食べると急に良くなるのが特徴です。はなはだしい場合には、けいれんを起こしたり意識を失うこともあります。低血糖症は危険な状態ですから、このようなことが起こったら、軽いうちに治してしまわなければなりません。なお、低血糖症が起こっていることを本人が気づかなかつたり、わからなかつたりすることがありますので、家族やまわりの方もいっしょに注意して下さい。

2. 低血糖の予防には

- (1) 薬の量や飲み方は、主治医の指導を正しく守って下さい。勝手に量や飲み方を変えるような自己流のやり方は危険です。
- (2) 食事をみだりに減じたり、抜いたりしないよう食事療法はきちんと守ることが大切です。酒の飲み過ぎ・激しい運動・下剤などは低血糖症を起こしやすいので注意して下さい。
食事がとれない時は、主治医に連絡してその指示を受けてください。
- (3) 薬の中には、いっしょに飲むと低血糖症を起こすものがあります。何か別の薬を飲む時には、主治医に相談して下さい。他の医師に何か薬を処方してもらう時には、すでに糖尿病の薬を飲んでいることを申し出て下さい。

3. 低血糖症が起こったら

- (1) 低血糖症になっても軽いうちは糖分を食べると治ります。
平素から3～4個の袋入り砂糖を持ち歩き、すぐにその場でとることが必要です。がまんしてはいけません。
ただし、ボグリボース（商品名=ペイスン）やアカルボース（商品名=グルコバイ）を併用している場合には、砂糖は不適切です。ボグリボースやアカルボースは砂糖の消化や吸収を遅らせますので、必ずブドウ糖をとって下さい。
- (2) 十分注意していても、ときには意識を失うような強い低血糖症が起こらないとも限りませんから、自分は現在糖尿病で薬を飲んでいることを書いたカードを身に付けておき、すぐに治療してもらえるようにしておくことが安全です。
- (3) 低血糖症を起こした場合は、早めに必ず主治医に報告して下さい。

4. 高所作業や自動車の運転など危険を伴う作業に従事している時には低血糖症を起こすと事故につながります。特に注意して下さい。