

# 重要なお知らせです！

**糖尿病（疑い）の判定※で  
まだ医療機関を受診していない方**

※特定健康診査の結果による

**糖尿病の治療を  
中断している方**



糖尿病の治療は近年大きく進歩しました。

治療を受けないままでは大変もったいないことです！！

そのまま放置していると合併症の危険が高まります。

しかし、治療を継続すれば、健康な人と変わらない人生を送ることが可能になってきています。

## あなたは今、人生の岐路にいます！

糖尿病を  
放置



視力低下・人工透析・足指の  
切断(壊疽)などの合併症の危険大

治療を  
継続して  
受ける



健康な人と変わらない人生

全国建設工事業国民健康保険組合

# あなたは糖尿病から目を背けてはいませんか？

糖尿病かどうかの診断を先延ばしにしている

糖尿病の治療を中断したまま放置している

そんなあなたは糖尿病から目を背けてはいませんか？

また、糖尿病の治療について誤解していませんか？

## ▶ こんなふうに**思い込んで**いませんか？

▶ 糖尿病になると、寿命が短くなったり、失明などの合併症にかかったりする

▶ 糖尿病の治療を受けると、今までのような生活ができなくなる

▶ 糖尿病になるのは生活習慣が乱れた結果。自業自得で仕方がない

糖尿病の治療は日々進歩しており、  
現在ではこのように考えられるようになってきています。

治療を受けないで放置していると合併症の危険が高いですが、継続して治療すれば、今日の糖尿病治療の目標である「健康な人と変わらない人生」が期待できるようになってきています。

「健康な人と変わらない人生」へ



食生活の改善や運動習慣などは必要ですが、患者さんの生活習慣や人生で大切にしていることに配慮した治療が行われるようになってきています。

体質や年齢などに合わせた目標を設定し、総合的な視点に立った治療が進められます。

その人に合った治療目標を



遺伝子などの体質が元になって「インスリン」という血糖値を下げるホルモンの分泌量が減った人に、肥満や運動不足によりインスリンの働きが弱まる「インスリン抵抗性」が加わってインスリンの作用が低下し、糖尿病が発症します。

また糖尿病治療を始めた後、血糖値が安定しない場合も、「自分の行動のせいだ」と自責せず、「どうすれば血糖値を管理できるか」を主治医と相談することが大切です。

まずは受診して、治療の方向性について主治医とよく話し合しましょう。

# あなたに、 今すぐ取り組んでほしいこと

特定健診で血糖値(空腹時血糖・随時血糖、ヘモグロビンエーワンシーHbA1c)が  
[受診勧奨判定値] だった方へ

## お近くの内科・糖尿病内科を 受診しましょう

まず、糖尿病かどうかを調べるために、お近くの内科・糖尿病内科など、糖尿病について調べてくれるクリニックや病院を受診しましょう。健診結果とともに、クリニックなどの案内がある場合は活用しましょう。

なお、治療を始める場合は通いやすい場所にあることや、先生や医療スタッフとの相性も大切です。



## 糖尿病の治療を中断している方へ

## 以前通っていた医療機関を受診するか、 治療が継続しやすいクリニックや病院 を選んで 受診しましょう

大切なのは、治療を継続することです。血糖値が目標まで下がらなかつたり、理想的な生活習慣を送ることができなかつたりして治療への意欲が低下している場合は、どうしたら治療を継続できるか、主治医や医療スタッフに相談しましょう。

### いま、何かしらの 異変を感じている方は

合併症の危険があるので、目の異常を感じている方は「眼科」を、足指などに異常を感じている方は「皮膚科」を受診しましょう。受診の際には、以前に糖尿病の治療を受けていたことを報告してください。

## 高血糖を放置することがなぜ危険なのか

糖尿病が怖いのは、合併症や併発症にあります。高血糖状態が長く続くと、全身の血管や神経が侵されて、全身に病気を発症します。

- ・ **細い血管の合併症** → 網膜症(目)、腎症(腎臓)、神経障害(足など) など
- ・ **太い血管の合併症** → 脳卒中、心筋梗塞、足の病変 など
- ・ **感染症にかかりやすく治りにくい、がん、認知症** など

# 血糖値の管理(マネジメント)のために

## 糖尿病の**治療**について

糖尿病の治療は、生活習慣を改善する「食事療法」「運動療法」と、薬を用いる「薬物療法」からなります。通常は、「食事療法」と「運動療法」で目標とする血糖管理ができるかを試し、十分な効果が得られない場合に、「薬物療法」が開始されます。

### 食事療法

(食事のこんなことに  
気をつけましょう)

- 肥満の解消と適正体重の維持を目指して、適切な食事量にしましょう。
- 肥満の人は、まずは3kgの減量を目標にしましょう。
- 毎日朝と晩、体重計に乗って記録するだけでも、成果が出ます。
- 適切なカロリーで、バランスの取れた、規則正しい食事が理想です。
- 野菜から先に食べると、食後の血糖値の上昇をゆるやかにします。



### 運動療法

(身体活動を  
増やしましょう)

- まず1日10分でいいので、体をよく動かしましょう。
- 運動を始めるときは、まず主治医に相談しましょう。
- 運動はウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。
- 運動は1回20～60分、週に3～5回以上、週に計150分以上が目標です。
- スクワットなどの筋トレを週2～3回組み合わせると理想的です。



### 薬物療法

(きちんと継続  
しましょう)

- 経口薬(飲み薬)による治療と注射薬(インスリンなど)による治療があります。
- 薬物療法の進歩は著しく、治療をきちんと継続すれば、合併症はほぼ防げるようになってきています。
- 継続することが重要ですので、どのような治療が自分に向いているのか、主治医や医療スタッフと十分に相談しましょう。



## 年齢や生活スタイルに合わせた血糖管理の目標と治療の進め方

体質や年齢などにより、血糖管理の目標や治療の進め方が変わってきます。とくに高齢になるほど、筋肉が衰えるサルコペニアにならないために、たんぱく質の摂取やレジスタンス運動(スクワットなどの筋トレ)などの配慮が必要になります。

糖尿病になっても、糖尿病治療のためだけに生きるわけではありません。自分が人生で大切にしていることを守りつつ、生き生きと生活していくために、自分に合った治療、継続できる治療はどのようなものか、本音で主治医や医療スタッフと相談することをおすすめします。

監修/国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 院長 門脇 孝