

わかりやすい版

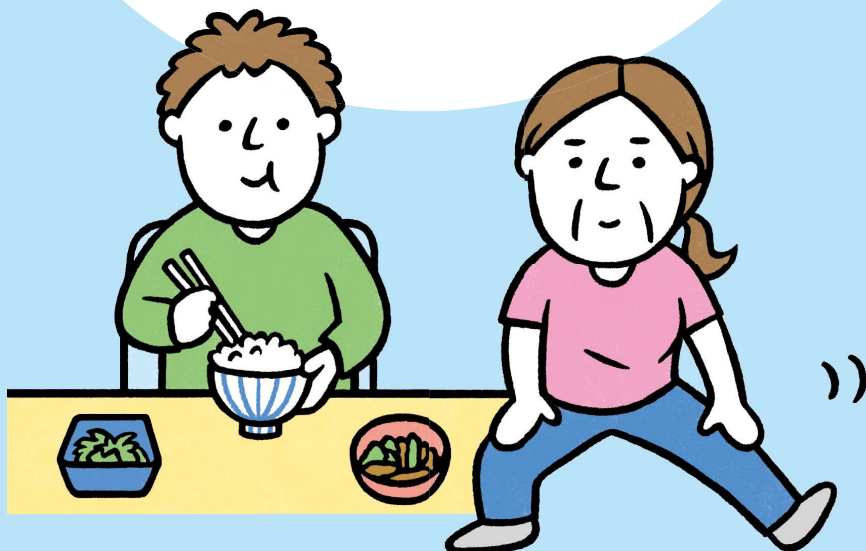
と う に よ う び よ う

糖尿病

どんな病^{びょう}気^き？

とう^{とう}によ^{によ}う^うび^びょう^{ょう}にな^{にな}ったら

どんなこ^ことに^に気^きをつ^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。

- とても のどが かわく
- 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
つづけていきましょう。

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

おしょうじょう

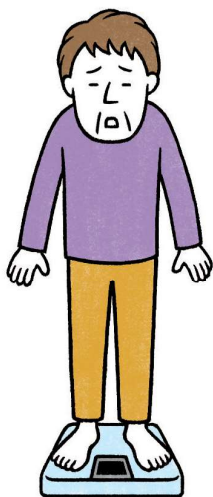
のどがかわきやすくなった



おしっこに行く回数が増えた



体重が減った



疲れやすくなった



基本2

とうにょうびょう お びょう き 糖尿病で起こる ほかの病気

▶ とうにょうびょう ち なか
糖尿病は、血の中に
ブドウ糖という物質が
おお とう ぶっしつ
多くなりすぎる病気です。

▶ ち なか とう
血の中の ブドウ糖が
おお とう ぶっしつ
多くなりすぎると、
けっかん
血管が もろくなってしまうです。

そのため、
とうにょうびょう
糖尿病が ひどくなると、
みぎ
右ページのような
びょう き げんいん
いろいろな病気の原因になります。

▶ たとえば、もうまくしやう
「網膜症」になると
め なか ち で
目の中に 血が出て、
め み
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、じんしやう
「腎症」になると、
じんぞう
腎臓が うまく はたらかなくて
き ぶん わる
気分が悪くなったりします。

うまく はたらかなくなると、
ち なか
血の中に たまった

すいぶん
水分や いらぬものを
からだ そと だ
体の外に 出せなくなります。

そうなると、とうせき ち りやう
透析という治療を
しゅう かい
週に3回、

いち にち じ かん
1日に4～5時間 おこなって
ち ばあい
血を きれいにする場合もあります。

ポイント

みぎ びょう き
右のページの病気は、
き
気がつかないうちに
すす
進んでいることもあります。

てい き てき けん さ
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 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。
とうせき ひつよう

のうこうそく
脳梗塞



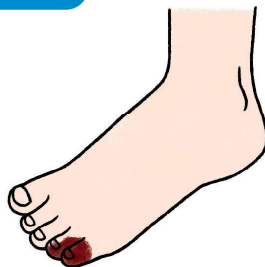
のう けっかん つ
脳の血管が詰まる。

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 あかぐろ
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。



▶ 糖尿病になったら、
 毎日の生活に
 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！



うんどう とうにょうびょう 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、

へ
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 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 かえ

これを1日に 2回～3回
にち かい かい

おこないます。



食事



どんなことに
気をつける？

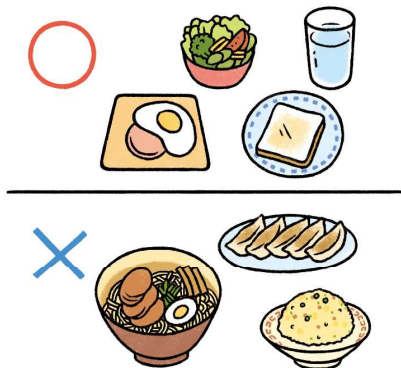
食事のポイント

- ▶ 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。



▶ ^{とうようびょう}糖尿病だからといって

^た食べていけないものは

ありません。

ただし、^{りょう}量や^く組み合わせには

^き気をつけます。

詳しくは、^{くわ}左の^{ひだり}ページの^{した}下や

^{うらびょうし}裏表紙を ^み見てください。

おやつは ^た食べていい？

▶ おやつを ^た食べていいかは、

^{いし}医師と ^{そうだん}相談してください。

^た食べていい場合も、

^{りょう}量を ^き決めて ^た食べましょう。

^{さけ}お酒は ^の飲んでいい？

▶ ^{さけ}お酒を ^の飲んでいいかは、

^{いし}医師と ^{そうだん}相談してください。

^の飲んでいい場合も、

飲みすぎに ^き気をつけましょう。

^{さけ}お酒の量は、^{りょう}1日に

^に日本酒なら ^{ほんしゅ}1合まで、

^{ビール}ビールなら

^{ちゅうびん}中瓶1本（^{なが}長い ^{かん}缶1本）

までにします。

また、^{さけ}お酒を ^の飲まない日

^ひをつくりましょう。

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、

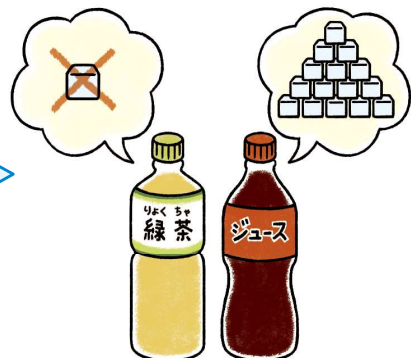
たくさんの ^{とうぶん}糖分（^{さとう}砂糖など）が

^{はい}入っています。

^{さん}酸味や ^み冷たさで ^{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、

^{にち}1日に ^{みりりっとる}ペットボトル（^{いっぼん}500 ml）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

2023年3月発行

デザイン エムクリエイト
イラスト ひらい 平井きわ

さくせい ぼたい
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