

## 血糖値が 気になる方へ

No.2



### どのようにして、血糖をコントロールするの？

血糖値を適正な範囲にコントロールすることが目標になります。糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法です。



### 食事療法の ポイント

食べ過ぎないことと、栄養のバランスに注意することが大切です。摂取するエネルギー量が多すぎると、肥満につながり、血糖コントロールがますます困難になります。

自分の1日の適正摂取エネルギー量を知り、それを守っていくことが大切です。

くわしくは、栄養士の指導を受けましょう。



### 運動療法の ポイント

自分に合った運動を見つけ、無理せず、楽しんで、継続することが大切。



### どんな運動をするの？

特別なスポーツをする必要はありません。いつでも、どこでも、ひとりでも気軽にできて汗ばむ程度のもの、買い物に出かけたり、掃除や洗濯と言った動作でもOKです。積み重ねて続けることが大切です。



### どのくらい？

食後30分から1時間後に30分～1時間程度。週3日は続けましょう。



### 運動の効果は？

血糖が下がる。インスリンを節約できる。体力がつく。血管の老化を防ぐ。ストレスを解消する。

合併症がある人やインスリンなどの薬を比較的大量に使用している人は制限があったり、ダメな場合もあります。運動療法を始める前に必ず、かかりつけの医師に相談しましょう。



## 薬物療法

食事療法と運動療法を行っても、血糖コントロールがうまくいかない場合に薬の治療が始まります。薬には、のみ薬とインスリン注射があります。糖尿病のタイプや血糖値、合併症の有無などで使い分けられます。

### のみ薬



作用の違いで大きく3つに分けられます。

#### 1. インスリン分泌促進薬

すい臓を刺激してインスリンの分泌を促して、血糖を下げます。

#### 2. インスリン抵抗性改善薬

インスリンの効きをよくすることで、血糖を下げます。

#### 3. 食後高血糖改善薬

食後に血糖値が急上昇するのを防ぎます。

### インスリン注射



インスリンを体の外から補うことで、すい臓から分泌されるインスリンと同じ働きをさせるものです。決められた量を、自分で注射します。

#### ■注射器

ペン型(万年筆型)が主流で、カートリッジを入れ替えるタイプや使い捨てタイプなどがあります。

#### ■種類

効果が現れる時間と作用時間から5つのタイプがあります。「超速効型」「速効型」「中間型」「持続型」「持効型」患者さんの生活パターンや、使い勝手を見ながら、使い分けられます。

**血糖コントロールは、食事療法と運動療法が基本、その上で医師の指示に従って薬物療法を行うことが大切です。**



### HbA1cって知っていますか？

過去1～2ヶ月の血糖の状況を反映しているのが、HbA1cです。血液中のヘモグロビンのうち、ブドウ糖と結合しているヘモグロビンの割合を示すもので、血糖コントロールの状態をみる大切な指標です。

#### HbA1c値(%)

優	5.8未満
良	5.8～6.5未満
可	6.5～7.0未満
不 良	7.0～8.0未満
不可	8.0以上