

が た  
2型

わかりやすい版

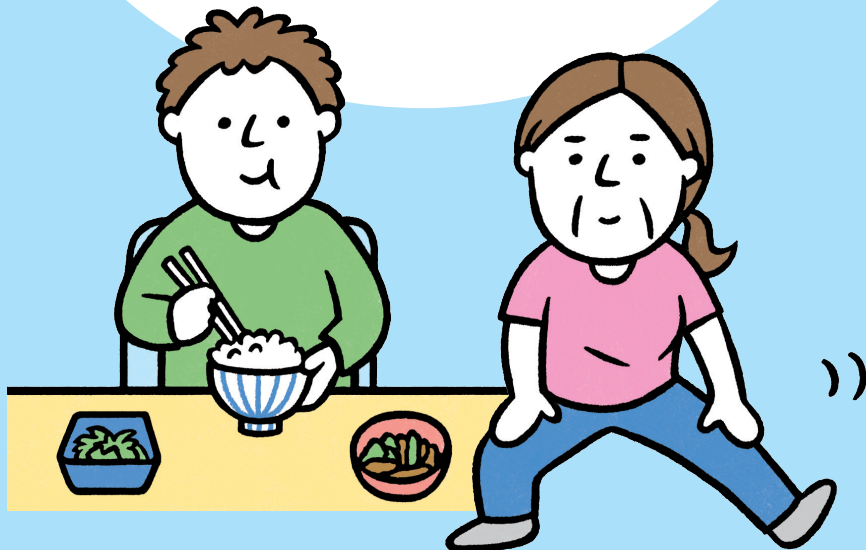
と う に よ う び よ う

# 糖尿病

どんな病気？

とうにょうびょう  
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  
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

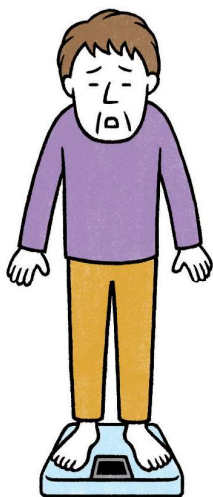
のどが<sup>かわ</sup>渴きやすくなった



おしっこ<sup>い かいすう ふ</sup>に行く回数が増えた



たいじゅう<sup>へ</sup> 体重が減った



つか<sup>つか</sup> 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

▶ 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

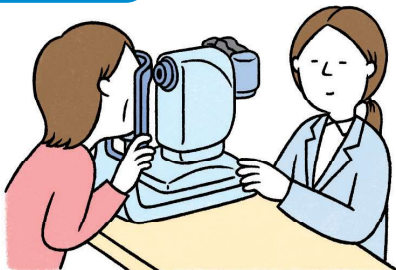
右のページの病気は、気がつかないうちに進んでいることもあります。定期的に検査しましょう!

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 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。

のうこうそく  
脳梗塞



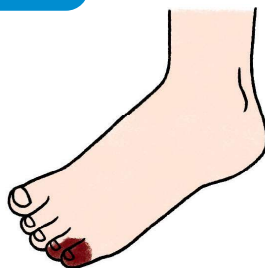
のう けっかん つ  
脳の血管が詰まる。

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。



▶ とうりょうびょう  
糖尿病になってしまったら、  
ふだんの生活に  
せいかつ  
気をつけることが たいせつ  
大切です。  
とく  
特に、うんどう しょくじ  
運動と食事が  
たいせつ  
大切です。  
はじめは たいへん  
大変かもしれませんが、  
な  
慣れていって  
つづ  
続けられるようにしましょう。

▶ くすり つか  
薬を使う ちりょう  
治療もあります。  
の くすり ち なか  
飲み薬で 血の中のブドウ糖の量が  
へ  
減るようにします。  
また、インスリンという物質を  
ぶっしつ  
自分で注射して  
じぶん ちゅうしゃ  
自分で注射して  
からだ い ちりょう  
体に入れる治療もあります。

# う ん ど う 運動



どんなことに  
き  
気をつける？

## おすすめの運動

▶ やるとよい運動は、  
ゆうさん そ うんどう きんりよく  
有酸素運動と 筋力トレーニングです。

▶ 有酸素運動は、  
ゆうさん そ うんどう すいスイ  
ウォーキングや水泳など、  
すこ かん  
少しきついと感じるくらいの  
うんどう  
運動です。

▶ 筋力トレーニングは、  
きんりよく  
ふと きんにく つか  
太ももの筋肉を使うスクワットや  
うんどう  
ふくらはぎの運動などがあります。

## ゆうさん そ うんどう 有酸素運動

## ウォーキング・散歩

### ウォーキング・散歩の目安

いち かい  
1日に2回くらい、  
かい ふん ふん  
1回に15分から30分くらいです。  
ほ すう いち  
歩数は1日に  
ほ ぼ め やす  
だいたい8000歩くらいを目安に。  
ほ すうけい  
歩数計やスマホで  
ほ すう はか  
歩数を測ってみましょう！





運動は糖尿病の治療に

役立つほか、

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。

## 運動するときの注意点

▶ はじめて運動する前には、

医師と相談してください。

体の状態によっては、

運動しないほうがいい場合も

あります。

▶ 運動するときは、

まず準備運動をしましょう。

今まであまり

運動していなかった人は、

軽い運動から始めましょう。

運動は

きつくなりすぎない程度に

しましょう。

夏は特に、

途中で水分をとりながら

おこなってください。

## 筋力トレーニング

## ふくらはぎの運動

### トレーニングのやり方

- ① 壁などに手をつきます。
- ② 両足のかかとを上げます。
- 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。

これを1日に2回～3回

おこないます。



# 食事



どんなことに  
気をつける？

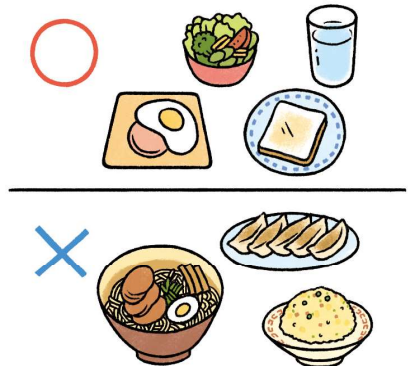
## 食事のポイント

- ▶ 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。



▶ <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>うらひょうし</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>にほんしゅ</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

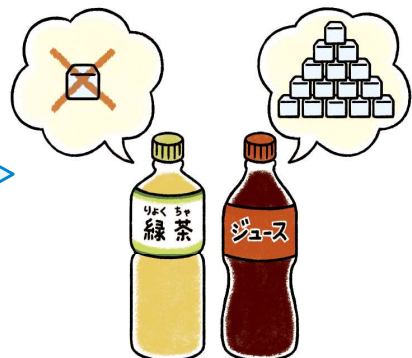
<sup>はい</sup>入っています。

<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 ひらい 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 がくけんきゅうひ 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  
いりょうしゃむ 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