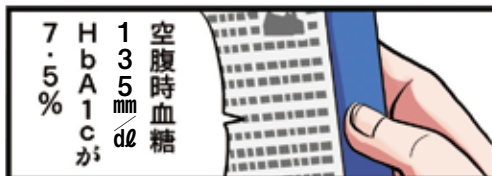


糖尿病の 治療とは?

リスクマネジメント 健康講座



国保組合から「お知らせ」を
もらい病院に来た
松田宏さん(47)





血糖コントロールが
うまくいけば、
薬をやめたり減らしたり
もできるのか!

今回の主人公 松田 宏さん 47歳

47歳の総務部長。健診で糖尿病の疑いがあり、数年前から「要治療」の判定を受けていたが、とくに症状もないのでそのまま放置していた。今回、国民健康保険組合から「受診のおすすめ(受診勧奨)」が届き、しぶしぶお医者さんへ…。

糖尿病の 検査項目	松田さんの 数値	基準値	保健指導 判定値	受診勧奨値 (受診が必要)
HbA1c (NGSP値)	7.5%	5.5%以下	5.6%~6.4%	6.5%以上
空腹時血糖	135mg/dl	99mg/dl 以下	100~ 125mg/dl	126mg/dl 以上

治療効果を上げるための アドバイス

■食事療法、運動療法を実践する

一人一人の病態や肥満度、年齢、ライフスタイルなどを考慮して指導が行われます。よく話し合って無理なく続けられる目標を実践しましょう。

■禁煙する

喫煙は血管を傷め、合併症リスクを高めます。喫煙者はまず禁煙しましょう。

■自己判断で治療を中断しない

糖尿病は、初期のうちは自覚症状もないため、薬を飲まなくなったり、通院をやめてしまう人が少なくありません。薬を使用していない人でも定期的な検査通院は必要です。

■わからないことは相談を

血糖値のこと、薬のこと、治療生活のストレスなど、不安や疑問があったら医師や医療スタッフに相談しましょう。

合併症予防・進展防止のための目標値 ※参考：糖尿病治療ガイド2014-2015

①血糖コントロール目標

治療目標は、年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定されます。

目 標	コントロール目標値 ^{注4)}		
	血糖正常化を 目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防 のための目標 ^{注2)}	治療強化が 困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dl未満、食後2時間血糖値180mg/dl未満をおおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

②体重目標

BMIが25以上の人は、当面は現体重の5%減をめざします。

*やせているのに血糖値が高い人は、インスリンの分泌不足が原因と考えられます。限られたインスリンを有効に使うため、アルコールや糖質のとりすぎに注意し、運動でインスリンの働きをよくすることも大切です。

③血圧目標

・収縮期血圧 130mmHg未満 ・拡張期血圧 80mmHg未満

④血清脂質目標

・LDLコレステロール 120mg/dl未満(冠動脈疾患がある場合100mg/dl未満)
・HDLコレステロール 40mg/dl以上
・中性脂肪 150mg/dl未満(早朝空腹時)

治療の目的は、まず血糖コントロール

糖尿病の人のからだは、ブドウ糖をエネルギーに変えるインスリンが不足したり、働きが悪くなったりして、血液中に「糖」が増えすぎた状態になっています。これを放置すると、過剰な糖が全身の血管を傷つけ、神経障害、腎症、網膜症(失明)などの合併症をひきおこしたり、心

筋梗塞や脳梗塞の原因になることもあります。したがって糖尿病治療の目的は、まず血糖を良好な状態にコントロールすること。併せて血圧、体重、血清脂質にも気をつけて、合併症の発病、進展を阻止し、健康な人と変わらないQOL(日常生活の質)をめざします。

糖尿病の治療は、生活習慣の改善が基本

治療の基本は、まず食事や運動などの生活習慣の改善です。そのため、糖尿病と診断されると、医師や管理栄養士等から食事療法、運動療法、生活習慣改善に向けてのアドバイスを受けます。2~3ヶ月続けても、血糖コントロールがうまくいかない場合は、経口血糖降下

剤やインスリンによる薬物療法を検討します(合併症のある方や重症の方はすぐに薬物治療を行います)。ただし、薬を使用するようになって、体重減少や生活習慣の改善により、薬をやめたり減らしたりすることも可能です。