

健康と向き合い、よりよく生きるために

糖尿病とはどのような病気か、どうすれば
予防できるのか見てみましょう！NPO 法人島根糖尿病支援機構
並河内科クリニック
院長 並河 整

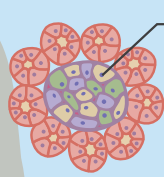
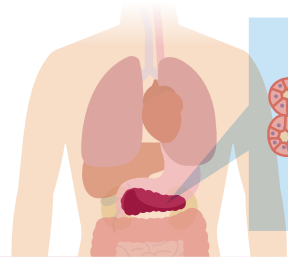
糖尿病の 発症予防と自己管理

糖尿病とは

「糖尿病の発症と予防」を動画で詳しく見てみよう！→

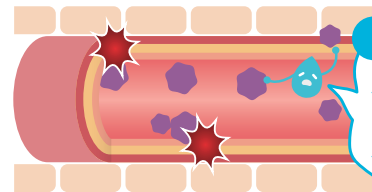
私たちの体は食事をとると「インスリン」というホルモンが血液中の糖分(=血糖)を細胞に取り込み、エネルギーへ変えることで、血糖値を一定に保っています。

しかし、インスリンが不足したり働きが弱くなったりすると血糖を取り込みにくくなり、**血糖値が高い状態が続くと糖尿病になります**。放置すると症状が出ないまま全身の血管が傷み、さまざまな合併症を引き起こします。



インスリン

膵臓から分泌されるホルモン。体の中で唯一、血糖値を下げる働きをもつ。



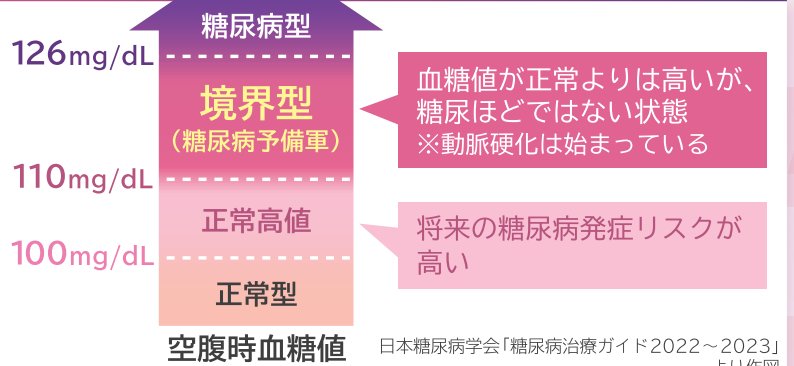
インスリン

血糖が多すぎて
体に取り込めないよ～！
血管が傷付いちゃう！

境界型(糖尿病予備軍)

多くの場合、血糖値が高くても無症状のまま合併症が進行・重症化します。そのため**早めの予防に取り組んだり、予備軍の段階で治療を続けたりすることが大切です**。

右図は、空腹時の血糖値と体の状態を表したものです。境界型や正常高値など高リスクの方は生活習慣の改善や「ブドウ糖負荷試験」を受けましょう。



日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2022～2023」より作図

糖尿病の予防

適性なダイエット・生活習慣を見直すことがポイント



食事

1日3回、腹八分目で野菜を積極的に摂りましょう



運動

踏み台運動やウォーキングなど習慣付けを



体重管理

肥満傾向の方は体重3～5%減を目標に



禁煙・減酒

大きなリスク！
禁煙や減酒に努める



健康診断

健康状態を毎年確認する

糖尿病の発症予防と自己管理

治療によって合併症の発症や
進展の抑制ができます！

NPO 法人島根糖尿病支援機構 山根病院 院長 山根雄幸

「糖尿病の管理」を動画で詳しく見てみよう！



合併症の早期発見・早期治療

糖尿病が恐ろしいのは、腎臓や目の血管、末梢神経などが侵されるさまざまな合併症で、日常生活の質が低下する原因となります。そのため下記の点に気を付けて早期発見・早期治療に努めましょう。



眼科の定期健診

眼底検査（出血があるかないか）を定期的に受ける。



歯科の定期健診

歯石の除去や、歯石を除去して口内を清潔に保つ「プラークコントロール」で血糖値が改善するケースも。



フットケア

毎日足を観察して傷や水虫がないか確かめて、あれば主治医に相談。



がん検診

胃がん、肺がん、膵臓がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなど糖尿病の死亡率が最多。積極的に検診を受けましょう！



骨粗しょう症検診

若い頃と比べて身長が2 cm以上低くなったら「いつの間にか骨折」の可能性を疑い主治医に相談。



物忘れ

放置せず主治医に相談。

血糖コントロールの目標値

生活習慣の改善などで血糖値を正常な数値へ近付けることを「血糖コントロール」といい、目標値はHbA1cの値（過去1～2ヶ月前の血糖値）を参考にします。

※年齢、罹患期間、臓器障害、低血糖の危険性など、病状や生活に合わせて、主治医と相談しながら決定します。

※成人の目標値であり、妊娠している場合を除きます。

HbA1c の目標値

- 血糖の正常化を目指す場合 **6.0% 未満**
- 合併症予防のための場合 **7.0% 未満**
- 治療強化が困難な場合 **8.0% 未満**

血糖の目標値以外に気をつけること

体格

BMI（体格指数） **22（～25）**

- 適正な体重を維持する
- 過食を避けてバランスの良い食事をする
- 運動習慣をつける（1日 5,000 歩以上など）



血圧

病院等で測った血圧 **130／80 mmHg 未満**

家庭で測った血圧 **125／75 mmHg 未満**

- 減塩食（1日 6g 未満）
- 味噌汁は1日1杯まで
- 漬物や佃煮は控える



血清脂質

（脂肪分の総称）

LDL コレステロール（悪玉） **120 mg/dL 未満**

中性脂肪 空腹時 **150 mg/dL 未満**

食後 **175 mg/dL 未満**

HDL コレステロール（善玉） **40 mg/dL 以上**

- 動物性脂肪（肉類）、アルコールを控える
- 植物性脂肪（オリーブオイルやゴマ）、青魚をとる
- 運動習慣をつける（1日 5,000 歩以上など）

腎機能

腎臓の働きを示す **eGFR** ▶ 障害が進行すると低下

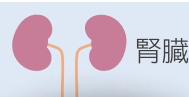
腎臓のダメージサイン

尿中アルブミン

（血液中のタンパク質の一種）

▶ 障害が進行すると増える

- 良好な血糖コントロール
- 血圧を130/80mmHg 未満に維持



糖尿病は自分でコントロールできる病気です。

食事の見直しや運動を取り入れて、健康的な生活を目指しましょう！

講師：NPO 法人島根糖尿病支援機構

並河内科クリニック 院長 並河整

山根病院 院長 山根雄幸

発行：島根県／

島根大学医学部

環境保健医学講座

令和8年7月作成

国保被保険者の方はお住まいの市町村へ

専門家が動画で解説／

5分
で
わかる！
健康情報
コンテンツ



しまねまめ

