

知りたい！

糖尿病

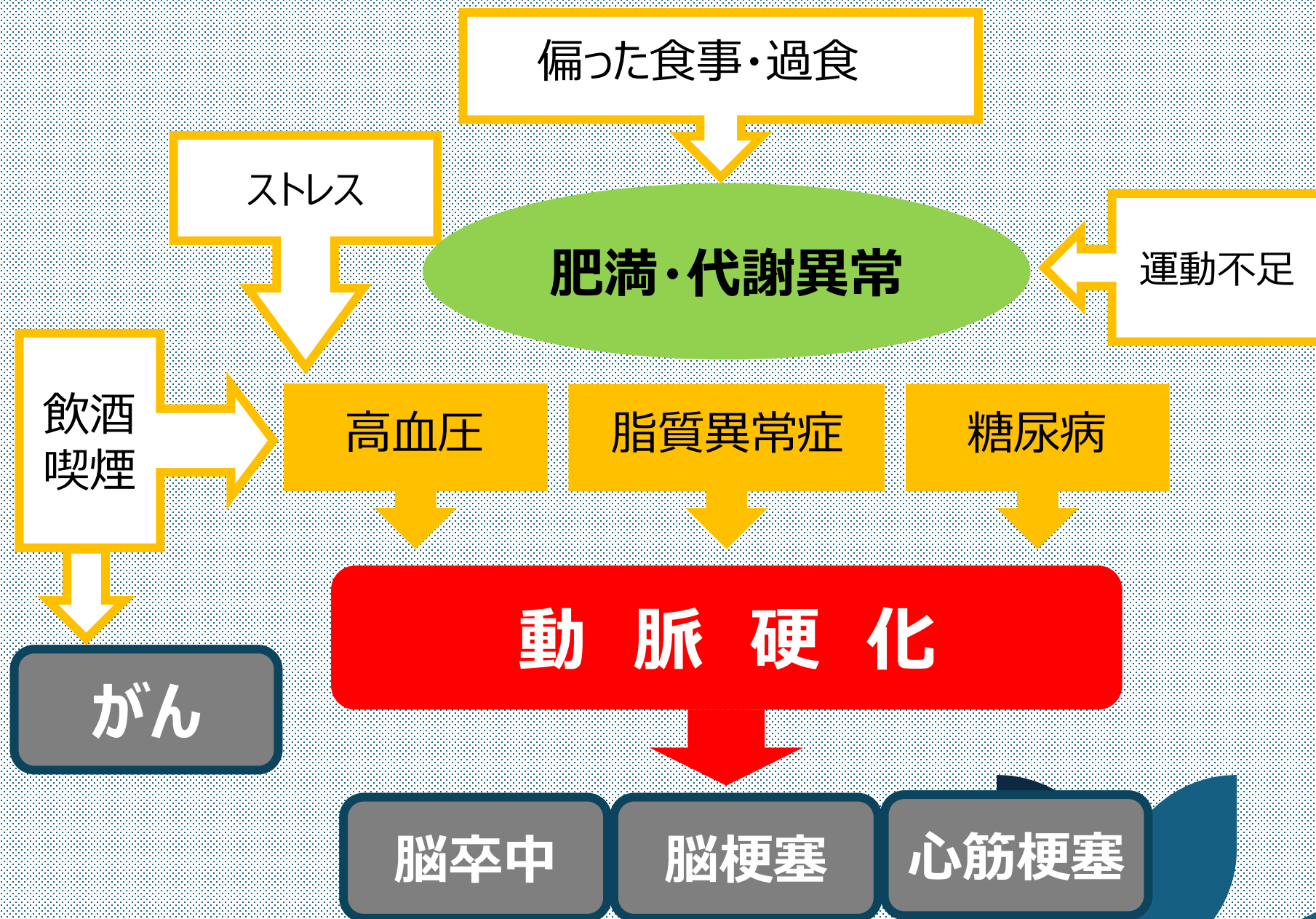
生活習慣病とは

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの
生活習慣が深く関与し、発症の要因となる疾患の総称

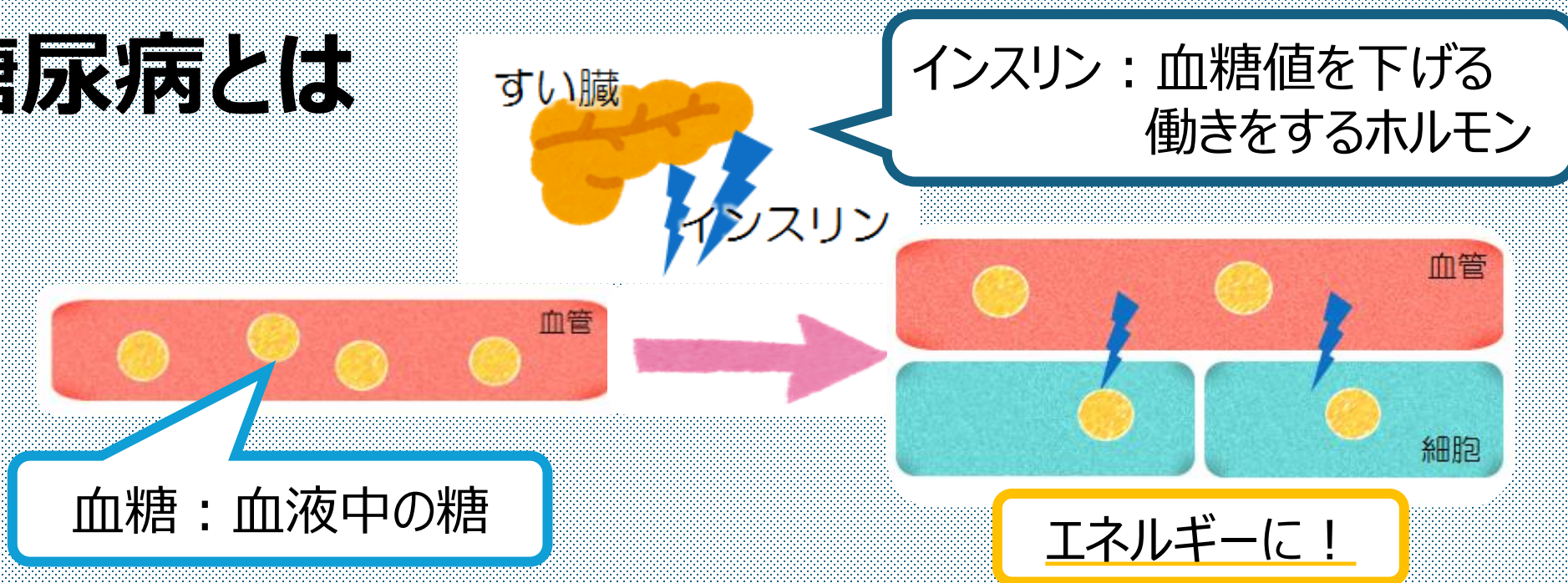
五大生活習慣病

糖尿病、高血圧、心疾患、
脳血管疾患、がん





糖尿病とは

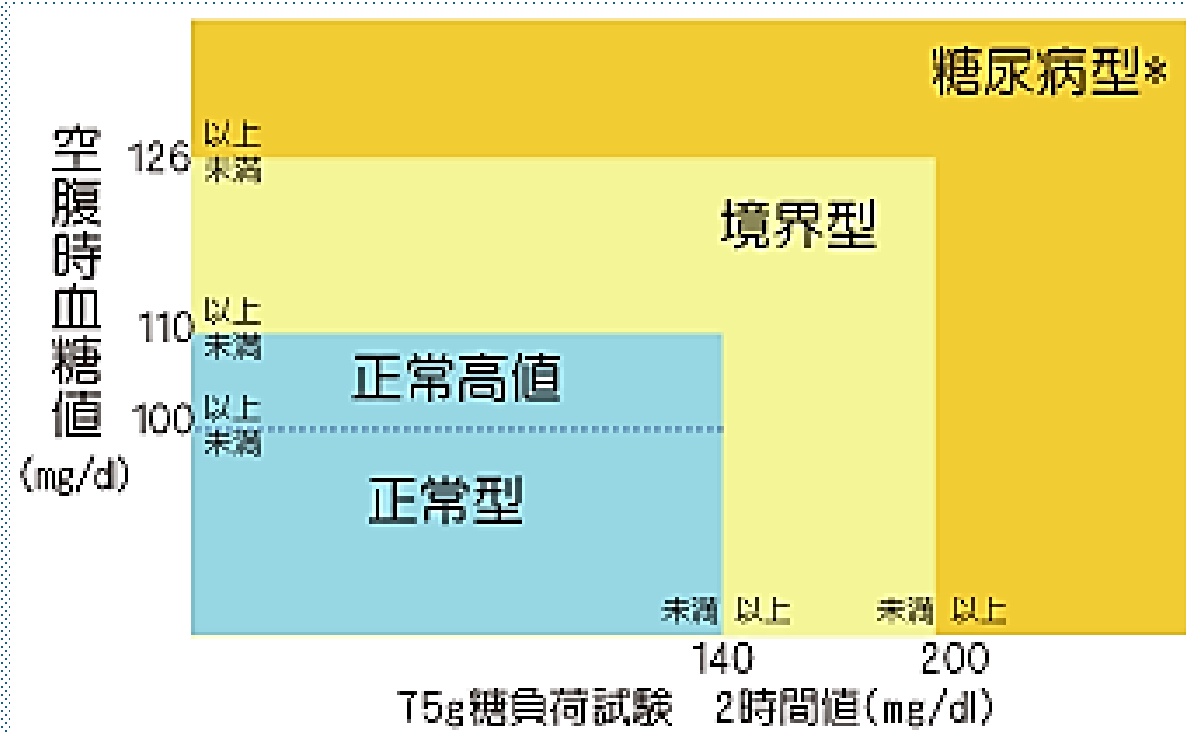


インスリンの分泌低下、インスリン抵抗性などにより
血糖値の高い状態が続く病気

⇒血管の障害に繋がる



糖尿病の診断基準



検査項目

①早朝空腹時血糖値: 126mg/dL以上

②随時血糖値: 200mg/dL以上

③75gOGTT2時間値: 200mg/dL以上

④HbA1c: 6.5%以上

診断基準

糖尿病型

①～④いずれかが
確認された場合

糖尿病

①～③いずれかと④が
確認された場合
or
①～④いずれかが
2回確認された場合

血糖値が高い状態が続くと…

【三大合併症】

し 神経障害

め 網膜症

じ 腎症



細小血管障害

【その他合併症】

え 壊疽

の 脳梗塞

き 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）



大血管障害

糖尿病の初期は、自覚症状はほとんどない！

糖尿病治療の目標

- 糖尿病の治療目標は、合併症の発症・進行の予防です。そのためには、血糖の管理が重要になります。初期の2型糖尿病では、まず食事と運動で生活習慣を改善し、それでも効果が不十分な場合は薬を併用します。
- 薬による治療を開始しても、食事と運動は継続が必要です。

● 治療の基本は食事と運動、必要に応じて薬を併用します

基本となる治療



食 事



運 動

併用治療



薬

血糖コントロールの目標

- 年齢や糖尿病の状態などを踏まえて、目標が設定されます。

● 血糖コントロール目標* *65歳以上の高齢者については「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」を参照

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

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する。

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。

日本糖尿病学会 編・著『糖尿病治療ガイド2024』（文光堂、2024、P23）より

POINT

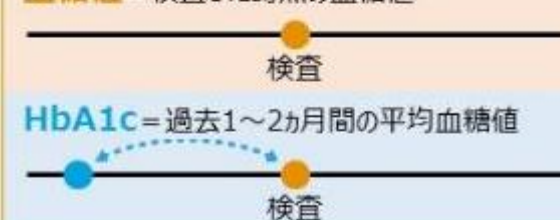
HbA1cは長期間の血糖の状態がわかる重要な指標



HbA1cは検査直前の食事の内容や時間などの影響を受けず、過去1～2ヵ月間の平均血糖値を反映します。

血糖管理に関する検査の中で、一番長い間の血糖の状態がわかる指標として、合併症の発症や進行の予防の目標値として重視されています。

血糖値 = 検査した時点の血糖値



血糖値を上げないために

* 運動



* 体重管理



気をつけたい
生活習慣

* 食事



* ストレス

