

## 健康商談室 / 糖尿病⑥

**最为重要的是  
日常生活中的自我管理**

### 自己測定血糖値

要想控制血糖值，就有必要时刻把握住自己的血糖值状况。这不仅仅限于正在进行胰岛素治疗的患者，那些采取食物及运动疗法的人，也需要时刻确认自己的血糖值，了解自己所采取的疗法是否正确。现在，多种可以简单地进行血糖值自我测定的仪器，已上市出售。

进行自己测定的原则是在餐前餐后的两小时里作四回测定（早饭、中饭和晚饭任意选择二餐，进行测定），并将测定结果记录下来，定期地交给医生过目。

### 血糖的控制基准

	优	良	中	差
糖化血红蛋白A1c数值(%)	低于5.8	5.8-6.5	6.6-7.9	8.0以上
空腹血糖值(mg/dl)	低于100	100-119	120-139	140以上
餐后两小时的血糖值(mg/dl)	低于120	120-169	170-199	200以上
	继续治疗	检查饮食	检查饮食，堵住缺口。通过内服药及加大胰岛素用量来强化治疗	与医生商谈改变疗法

### 烟酒的危害又如何呢？

罹患糖尿病以后，是否还可以吸烟饮酒呢？这是一个令人关心的问题。从原则上讲，糖尿病患者是应该忌烟忌酒的。特别是香烟，它有着促使血管收缩的直接性危害，容易引发糖尿病，还会促使动脉硬化走向恶

## 健康相談室 / 糖尿病⑥

**日常生活では自己管理が  
大切**

### 血糖値を自己測定する

血糖値をコントロールするためには、自分の血糖値の状態をつねに把握しておく必要があります。これはインスリン療法をしている人だけに限りません。食事療法や運動療法をしている人も血糖値を確かめ、正しい療法がなされているかチェックしましょう。いまでは簡単に自己測定できる器械もいくつか市販されています。

測定は、基本的には、食前と食後2時間間に4回（朝昼夕食のいずれか2回）します。結果は記録しておき、医師に定期的に見せるようにしましょう。

### 血糖コントロールの目安

	優	良	可	不可
ヘモグロビンA1c値(%)	5.8未満	5.8-6.5	6.6-7.9	8.0以上
空腹時の血糖値(mg/dl)	100未満	100-119	120-139	140以上
食後2時間の血糖値(mg/dl)	120未満	120-169	170-199	200以上
	現在の治療を継続	食事の点検をする	食事の点検、経口剤やインスリン増量により治療を強化	医師に相談し、治療法を変更する



化。

饮酒呢，虽然不能说绝对不行，只是酒后第二天，血糖值一定会升高。因此，在不得不喝的情况下，我们劝您只喝干杯时的那一杯酒为佳。当出现合并症的征兆时，必须坚决忌酒。

伴随忌烟忌酒所产生的精神压力。如果这种精神压力在忌烟忌酒过程中加重的话，就会起到反作用，因此，最好是与医生进行商谈，制定符合个人具体情况的治疗方案。



### 治疗的关键是“习惯成自然”

无论采取食物疗法还是运动疗法，都需要持之以恒才会产生效果。因此，使上述疗法变成一种生活习惯，是十分重要的。所以，无需过于死板地去思考治疗的事，即使在治疗时多少有点儿松懈，也要坚持下去，这比起因为对自己要求太严导致半途而废可要强多了。在进行糖尿病的实际治疗时，自我管理自然不用说，家里人的理解和协助也起着十分关键的作用。

### 向您推荐住院进修

采取食物疗法而左右不见成效、血糖值得不到控制的人；病情出现恶化的人；刚开始进行胰岛素治疗的人。对于这样的患者，有一条可以体验、学习实际治疗方法的途径，那就是“住院进修”。

这种办法是：在一定期间内，一边过集体生活、一边理解、学习食物及运动疗法、还有怎么给自己打胰岛素针的具体的方法，同时听取有关糖尿病治疗的必要讲解，从而加深对于糖尿病的理解和认识。通过“住院进修”进行实际体验，可以使患者掌握糖尿病的治疗方法，这对于以后控制血糖值也大有好处。

### タバコやアルコールの害は？

糖尿病になると、タバコやアルコールを口にしてもよいのか、気になるところです。基本的には禁煙、禁酒です。特にタバコは血管を収縮させるという直接的な害をおよぼし、糖尿病に起こりやすい動脈硬化を悪化させます。

アルコールは、絶対だめとはいませんが、飲むと翌日必ず血糖値は上がります。飲まなければならない席では乾杯のビール1杯程度にとどめておきましょう。合併症の兆候が出たら、絶対禁酒です。

禁煙や禁酒にともなって問題になるのがストレスです。やめることによってストレスが増大するようであれば逆効果ですから、医師に相談し、各人の状況に合った指導を受けましょう。

### 習慣化することがポイント

食事療法にしても運動療法にしても、毎日続けることによって効果が出るものです。習慣化させることが大切ですから、あまりガチガチに考えず、多少ゆるめでもとにかく長続きさせましょう。厳格にやりすぎて途中で投げ出すより、そのほうがずっといいのです。糖尿病治療の実践には、自己管理はもちろんのこと、家族の理解や協力も大切になってきます。

### 教育入院のすすめ

どうしても食事療法がうまくいかず、血糖コントロールができない人、症状が進ん



## 老年人与糖尿病 了解老年人的生理特征

随着年龄的增长，胰岛素分泌减少以及长年生活习惯的积淀与影响，年事越高就越容易罹患糖尿病。而老年糖尿病的治疗，原则上亦以食物、运动疗法为中心来进行，这一点是不变的。

但是，有几个需要注意的地方：一旦被诊断患上了糖尿病，就需要在医生的指导下妥善地采取食物或运动疗法。可是，年纪大了以后，不太容易接受与平时不同的生活。特别是在视觉或听觉方面有残障、以及患有老年痴呆症的人，由于他们对于治疗这一概念本身，会难以接受和理解，因此，周围的配合与协助，就变得十分重要。

### 老年糖尿病需要留心之处/身体特征

- ・即使出现症状也难以留意到
- ・即使血糖值超过 170mg/dl，也难有尿糖显示
- ・合并症的发生情况较多，且恶化得快
- ・容易被细菌感染
- ・调整血糖的能力下降，容易发生低血糖



でしまった人、初めてインスリン療法をする人・・・こういう人には、実際の治療を体験学習できる教育入院という方法があります。

ある一定の期間、集団生活を行いながら、食事療法や運動療法のしかた、インスリン注射のうち方などを覚えていき、同時に糖尿病治療に必要な講義を受け、理解を深めます。教育入院は体験することによって治療のしかたを身につけますから、その後の血糖値のコントロールにおおいに役立ちます。

## お年寄りと糖尿病 身体的特徴を理解する

加齢とともにインスリンの分泌が減少することや、長年の生活習慣の積み重ねから、高齢になるほど糖尿病にかかりやすくなります。お年寄りの糖尿病も、基本的には食事、運動療法を中心に治療するという点で変わりありません。

しかし、いくつか留意点があります。糖尿病と診断されたら、医師の指示に従って食事療法や運動療法をきちんとしなければなりません。お年寄りになると、ふだんと違う生活習慣を受け入れにくくなります。特に目や耳に障害があったり認知症(痴呆)があると治療そのものの受け入れが困難になります。周囲の協力が大事になってきます。

**儿童糖尿病  
原因是肥胖和遗传因素**

提起儿童糖尿病，以前指的大多是胰岛素依赖型糖尿病症。最近非胰岛素依赖型糖尿病也出现了增加趋势。其原因是以饮食生活为中心的生活环境的变化。脂肪及动物蛋白的摄入量加大、过多地摄取加工食品及碳酸饮料。还有，就是由于读私塾及在家里玩耍的时间增多而导致儿童缺乏运动。

这些要素都使儿童发胖得到了助长。发胖外加遗传，于是儿童糖尿病的发病率便出现了攀升。虽然通过节食和运动，可以解决肥胖问题，但由于儿童正处于成长、发育阶段，所以要注意不能让孩子每天摄取的热量少于其基准量的 1600 卡路里单位（1600 Kcal）。（完）



摘自《这些更要知道 糖尿病》

**お年寄りの糖尿病の留意点/身体的特徴**

- ・症状が出ても気づきにくい
- ・血糖値が 170mg/dl を超えても尿糖が出にくい
- ・合併症をおこしていることが多く、しかも進みやすい
- ・細菌に感染しやすい
- ・血糖の調整能力が低下し、低血糖をおこしやすい

**子どもと糖尿病  
肥満と遺伝的要素が原因**

子どもの糖尿病といえば、以前はほとんどインスリン依存型をさしましたが、最近非依存型が増加しています。原因は、食生活の変化を中心とする生活環境の変化です。脂質や動物性タンパク質の摂取量の増加に加えて、加工食品や炭酸飲料のとりすぎ、塾通いや家の中での遊びがふえたことによる運動不足。

これらが子どもの肥満を助長しています。この肥満に遺伝的要素が重なると、発症の頻度が高くなります。食事節制と運動によって肥満の解消をしますが、成長期なので適正カロリーは 1600 Kcal を下回らないようにします。（終わり）

「もっとよく知ろう 糖尿病」(株) 社会保険出版社発行)より抜粋