

字幕放送

解説放送(副音声)

まよしの

健康

nhkE

# 糖尿病 徹底対策



糖尿病  
徹底対策

久田直子

福家睦



# 糖尿病とは

血液中の  
糖分「血糖」が  
慢性的に  
多い状態



nhkE



糖尿病徹底対

“境界”

順天堂大学 教授

河盛隆造

NHK



# 急増する糖尿病

- 可能性を否定できない人
- 強く疑われる人

計2210万人

厚生労働省(国民健康・栄養調査)より

(注)



# 糖尿病

計2210万人



河盛隆造

専門は糖尿病の治療





健康情報提供

“境界型”から  
注意!

NHK

24時間にわたるインスリン分泌により...

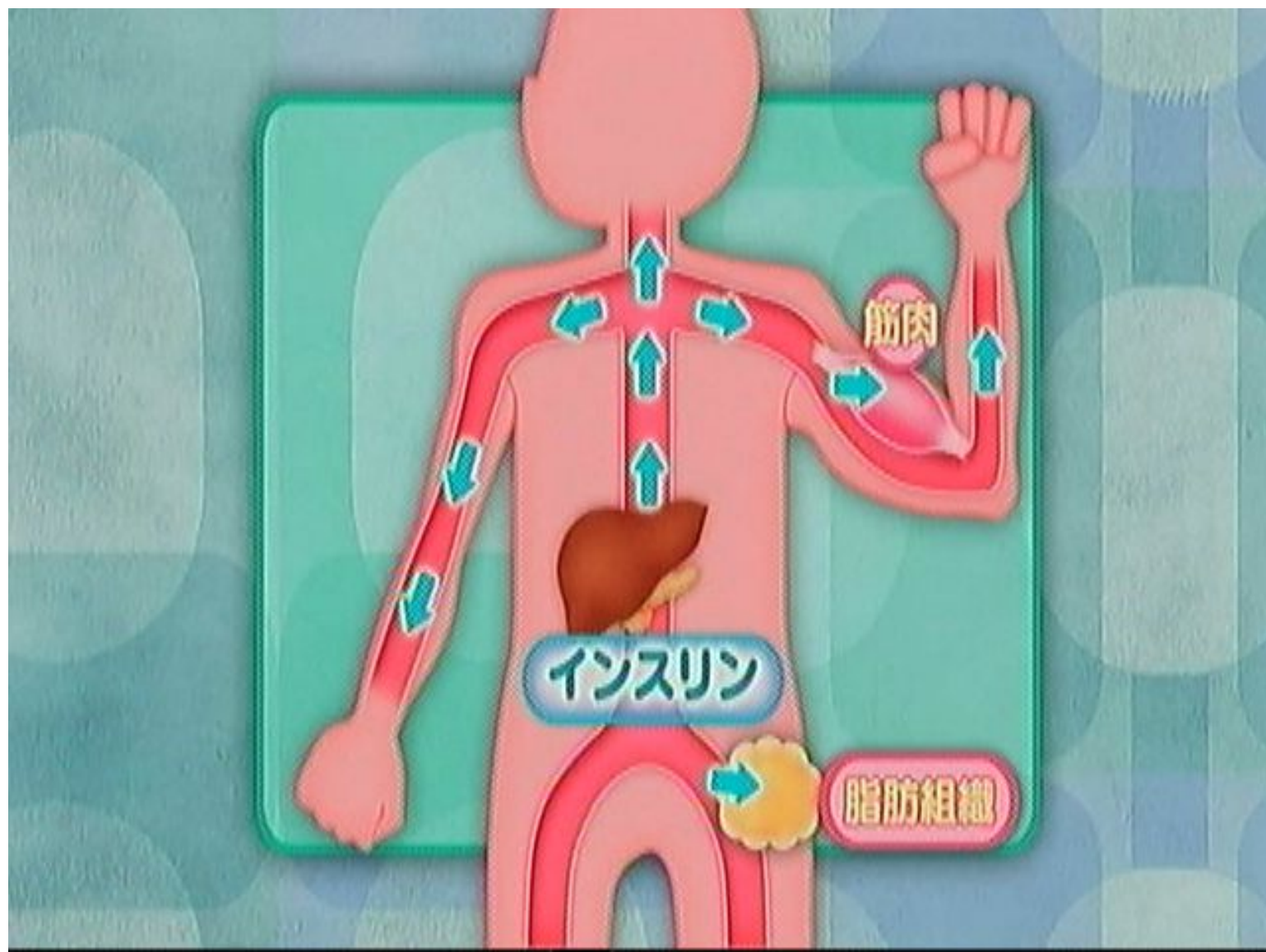
全身での利用

ブドウ糖

肝臓

ブドウ糖の放出







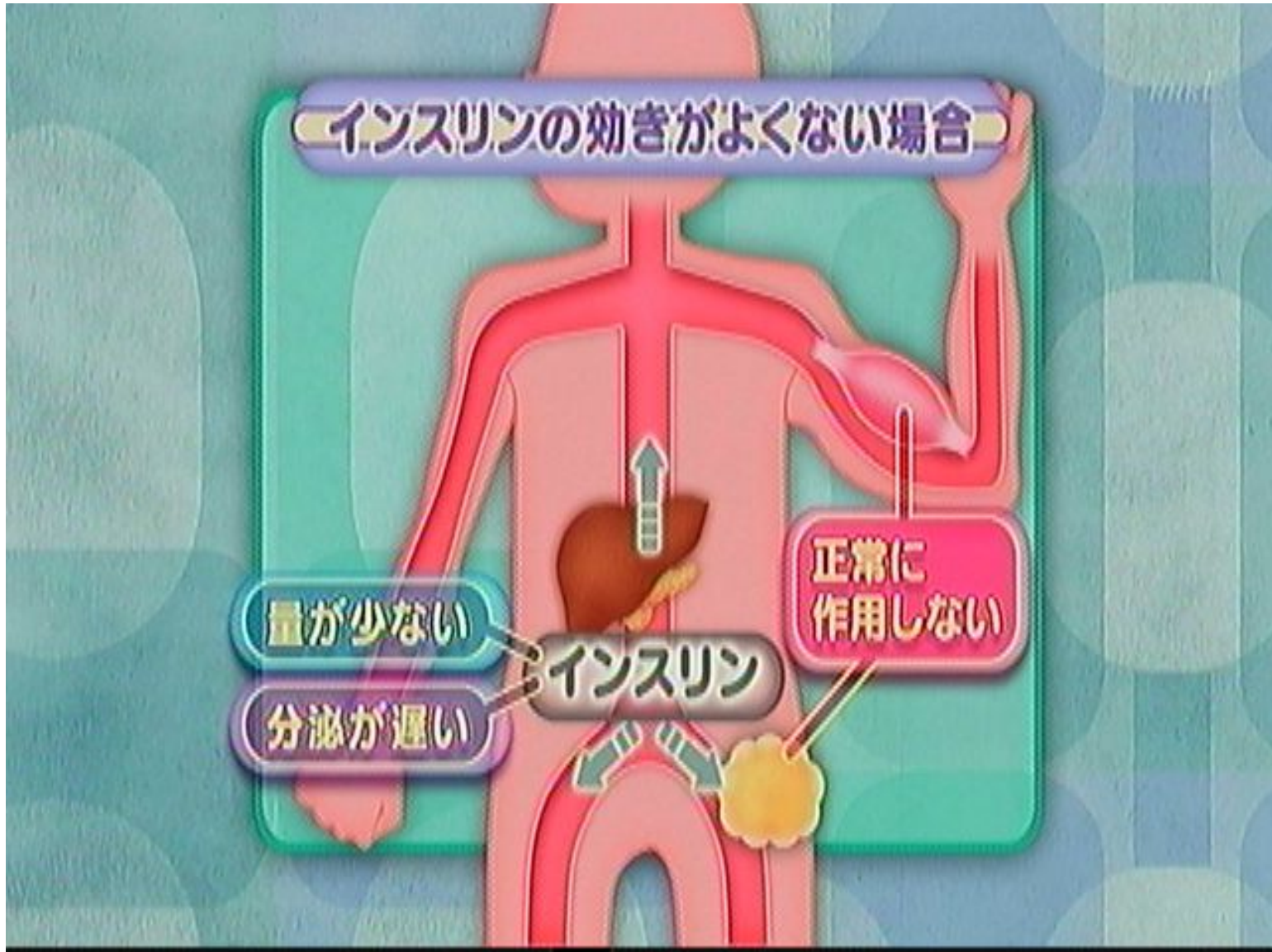
インスリンの効きがよくない場合

量が少ない

分泌が遅い

インスリン

正常に  
作用しない



## インスリン 分泌や効き低下の原因

① 遺伝的体質

② 食生活 食べすぎ 不規則  
動物性脂肪とりすぎ

③ 運動不足

④ 肥満



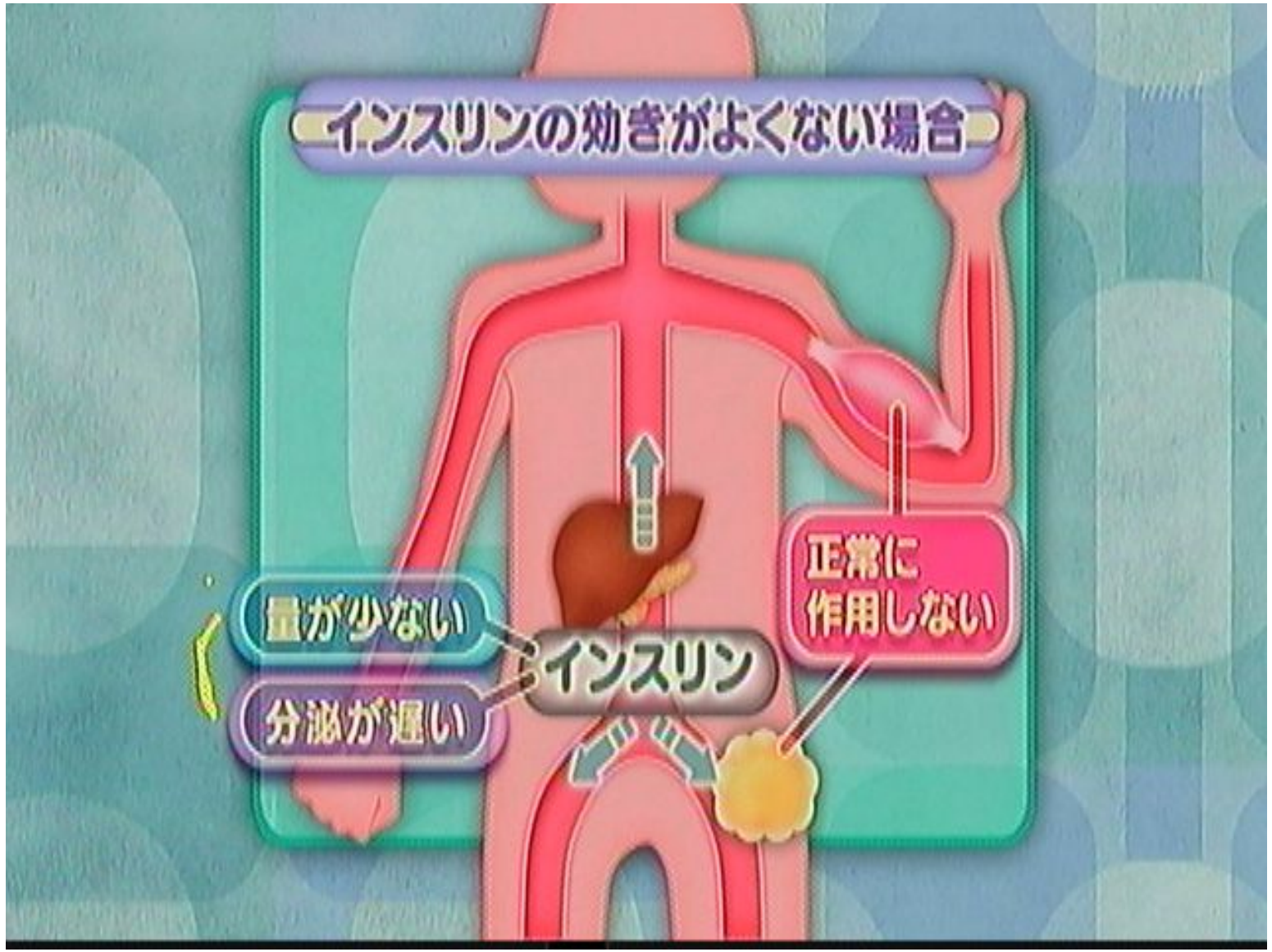
インスリンの効きがよくない場合

量が少ない

分泌が遅い

インスリン

正常に作用しない





## インスリン 分泌や効き低下の原因

① 遺伝的体質

② 食生活

- 食べすぎ
- 不規則
- 動物性脂肪とりすぎ

③ 運動不足

④ 肥満

# 糖尿病の症状

のどの渇き  
多飲

体重減少

多尿

だるさ

自覚症状がほとんどない!





# 糖尿病の合併症

細い血管

太い血管

網膜症

脳こうそく

腎症

狭心症

神経障害

心筋こうそく

になりやすい





# 血糖値の検査

① 空腹時の血糖値

② ブドウ糖負荷試験

ブドウ糖

~2時間後  
血糖値



# 糖尿病の判定基準

(mg/dL)

空腹時の血糖値

126

110

糖尿病型 → **すぐ治療**

境界型 (動脈硬化の  
リスクも)

正常型

140

200

(mg/dL)

ブドウ糖負荷2時間値

(日本糖尿病学会2006年、一部改定)



# 糖尿病の判定基準





## 早期血糖コントロールの目的

食後の一過性の高血糖を  
是正する!

→ 動脈硬化の発症・進行を防ぐ

→ 脳卒中や心筋こうそくを防ぐ

→ 糖尿病の進行を防ぐ



きょうの健康

ここが聞きたい / 名医にQ

ご質問・ご相談をお寄せ下さい

質問FAX



03-5454-9001

ホームページ

[www.nhk.or.jp/kenko/](http://www.nhk.or.jp/kenko/)





 書店にない場合は  
NHK出版 0570-000-321 



きょうの  
健康

終  
制作・著作  
NHK



糖尿病徹底対策

明日は・・・

血糖値を下げる生活

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの

健康



A group of people, possibly a tribe, are standing in a lush, green forest. The scene is slightly blurred, suggesting a video or a dynamic image. The text is overlaid in the center of the image.

**糖尿病  
徹底対策**

糖尿病  
徹底対策

久田直子

福家 睦









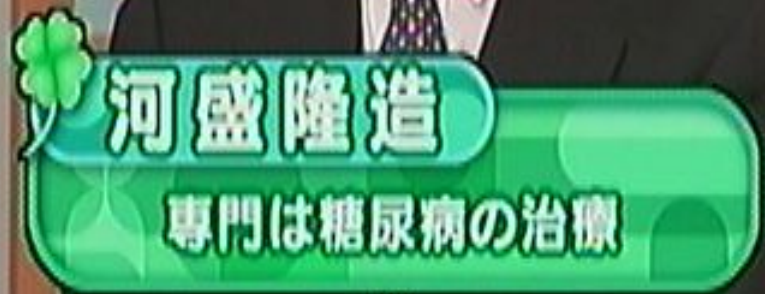




順天堂大学 教授

河盛隆造



**河盛隆造**  
専門は糖尿病の治療

# 糖尿病の判定基準

09RE





糖尿病徹底対策

血糖値を  
下げる生活

## 生活習慣 見直す項目

① バランスのとれた食生活

② 体を動かす時間を増やす

③ 肥満の改善

④ 節酒

⑤ 禁煙

⑥ ストレス解消

⑦ よい睡眠



## 血糖コントロール 食事の基本

- 適正エネルギー量を守る
- 1日3食、4~5時間以上あけて
- ゆっくり、よくかんで
- 脂質・甘いものは控えめに
- 食物繊維を積極的に
- 食塩摂取を制限 （まず1日10g以下に）

## 適正エネルギー量の目安

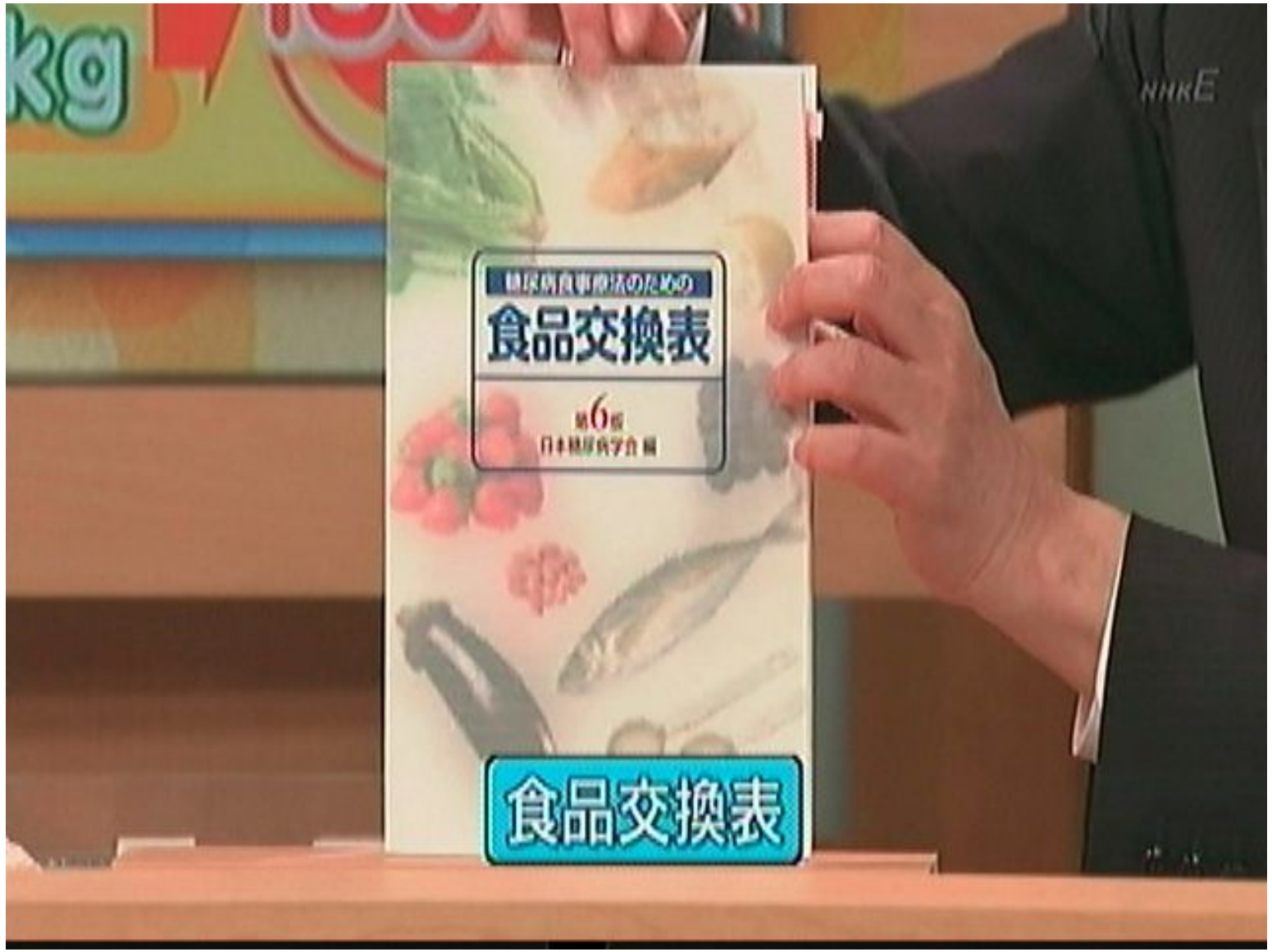
標準体重1kgあたり **30** kcal  
前後

標準体重 (kg) = 身長 (m)<sup>2</sup> × 22

例

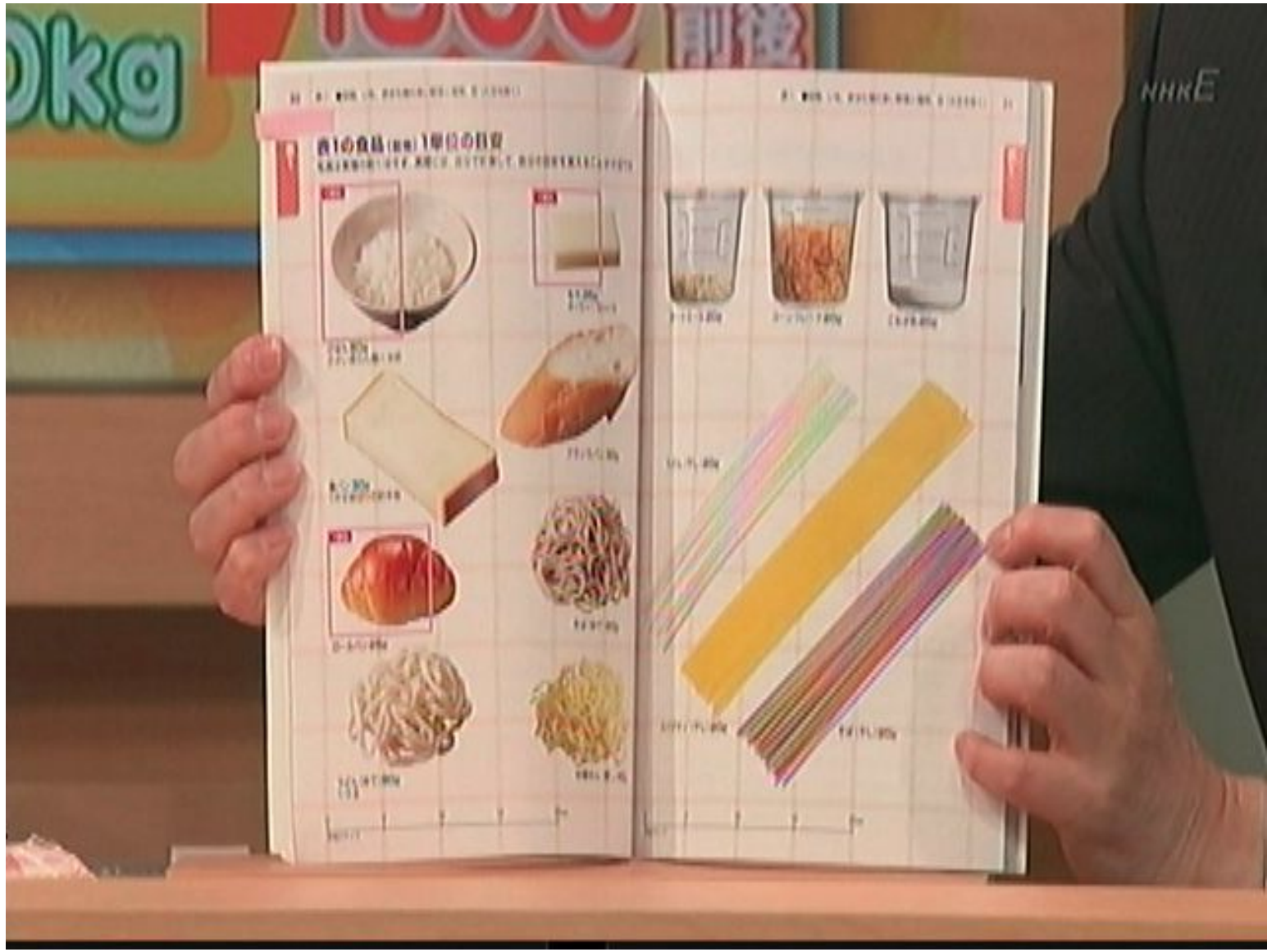
165cm の人は  
標準体重60kg → **1800** kcal  
前後





糖尿病食療のための  
**食品交換表**  
第6版  
日本糖尿病学会編

**食品交換表**





# 適正エネルギー1600kcalの例

あなたは  
1日20単位  
(1単位:80kcal)

その単位の  
配分は〇〇〇



# 1日20単位(1600kcal)の食事指示例

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	
食品							
	ごはんの仲間	果物	肉・魚	乳製品	油	野菜	調味料
1日単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
朝							
昼							
夕							



# 1日20単位(1600kcal)の食事指示例

食品	表1	表2	表3	表4	表5	表6	
							
	ごはんの仲間	果物	肉・魚	乳製品	油	野菜	調味料

1日単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
23日単位	12	1	5	1.5	2	1	0.5

毎  
日  
毎  
夕





炭水化物  
約60%

たんぱく質  
20%弱

脂質  
25%以下

表1



ごはん  
の仲間

表2



果物

表3



肉・魚

表4



乳製品

表5



油

表6



野菜

調味料



11

1

4

1.5

1

1

0.5

炭水化物  
約60%

たんぱく質  
20%弱

脂質  
25%以下

別

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	
食品							
	ごはんの仲間	果物	肉・魚	乳製品	油	野菜	調味料
1日単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
23日単位	12	1	5	1.5	2	1	0.5
昼 夕							



炭水化物  
約60%

たんぱく質  
20%弱

脂質  
25%以下

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	
食品	 ごはんの仲間	 果物	 肉・魚	 乳製品	 油	 野菜	 調味料
1日単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
朝	3		1			0.3	
昼	4	1	1	1.5	1	0.3	0.5
夕	4		2			0.4	





ごはんの仲間 3 単位















## 外食の際のコツ

- 丼やめん類より  
品数多い定食を!
- 普段の量より多ければ  
残すよう習慣づけて
- 外食をしたら、その分  
家庭で野菜をたくさん摂って



きょうの  
健康

終  
制作・著作  
NHK



糖尿病徹底対策

明日は・・・

のみ薬の使い方

字幕放送

解説放送(副音声)

まよりの

健康



The background of the image shows a group of people standing in a dense, green forest. The scene is bright and natural, with sunlight filtering through the trees. The text is centered and has a bold, 3D effect with a red-to-orange gradient and a white outline.

**糖尿病  
彻底对策**



糖尿病  
徹底対策

久田直子

福家 睦

# 日本人の糖尿病のタイプ

特定の病気によるもの  
妊娠糖尿病

1型 1~3%

2型  
95%

食生活  
運動不足  
肥満










順天堂大学 教授

河盛隆造



 **河盛隆造**  
専門は糖尿病の治療

# 糖尿病タイプ別血糖コントロール

	1型	2型	妊娠	特定病氣
食事療法	○	○	○	—
運動療法	○	○	○	—
のみ薬	—	○	—	—
インスリン注射	○	○	○	—





糖尿病徹底対策

のみ薬の  
使い方

## 薬物治療の基本

- ✓ 食事や運動と並行して
- 定期検査で効果を確認しながら
- 自己判断で使用を止めない
- 低血糖の予防法・対処法を  
知っておく
- 原則アルコール禁止



# のみ薬の効果

すい臓

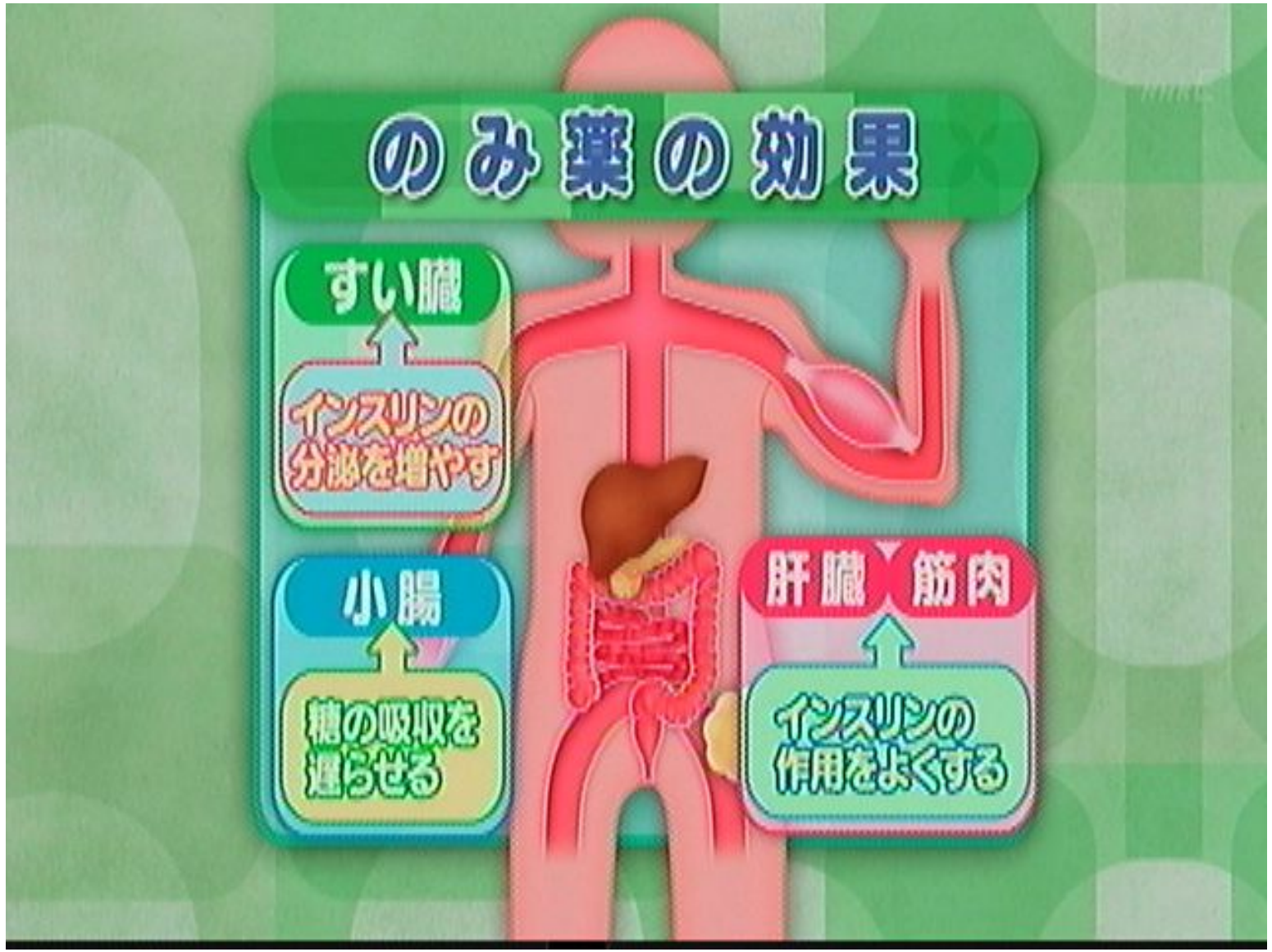
インスリンの  
分泌を増やす

小腸

糖の吸収を  
遅らせる

肝臓 筋肉

インスリンの  
作用をよくする





## おもなのみ薬

糖の吸収を  
遅らせる

α-グルコシダーゼ  
阻害薬

インスリンの  
作用をよくする

● ビグアナイド薬 ●  
● チアゾリジン薬 ●

インスリン  
の分泌を  
増やす

● 速効型インスリン 速やか  
分泌促進薬 ●  
● スルホニル尿素薬 ゆるやか ●

## 血糖コントロールの目安

ヘモグロビン A1c (HbA1c) ●ヘモグロビンとブドウ糖の結合体  
●過去2~3か月の平均血糖を反映

	優	良	可	不可	
			不十分	不良	
HbA1c (%)	5.8 未滿	6.5 未滿	7.0 未滿	8.0 未滿	8.0 以上



## のみ薬の副作用

**α-グルコシダーゼ  
阻害薬** ✓

**おなら** **下痢** など

**ビグアナイド薬**

**まれに意識障害**  
(吐き気・下痢に注意)

**チアゾリジン薬**

**むくみ** **貧血** など

**速効型インスリン  
分泌促進薬**

**まれに低血糖**

**スルホニル尿素薬**

**低血糖**



## 実用が予想される新薬

GLP-1  
類似薬

DPP-IV  
阻害薬

- インスリンの分泌を促す
- すい臓のインスリン分泌細胞を保護する

## 血糖がなかなか下がらないときは

- ① 食事療法・運動療法を見直す
- ② のみ薬の量・種類を増やす
- ③ インスリン注射を検討





きょうの  
健康



終  
制作・著作  
NHK

糖尿病徹底対策

明日は・・・

インスリン注射  
の使い方



字幕放送

解説放送(副音声)

まよひの  
健康



**糖尿病  
徹底対策**





糖尿病  
徹底対策

久田直子

福家 睦

# 日本人の糖尿病のタイプ

特定の病気によるもの  
妊娠糖尿病

1型 1~3%

2型  
95%

食生活  
運動不足  
肥満









糖尿病徹底

イン

順天堂大学 教授

河盛隆造





糖尿病徹底対

インスリン



河盛隆造

専門は糖尿病の治療

NHK E

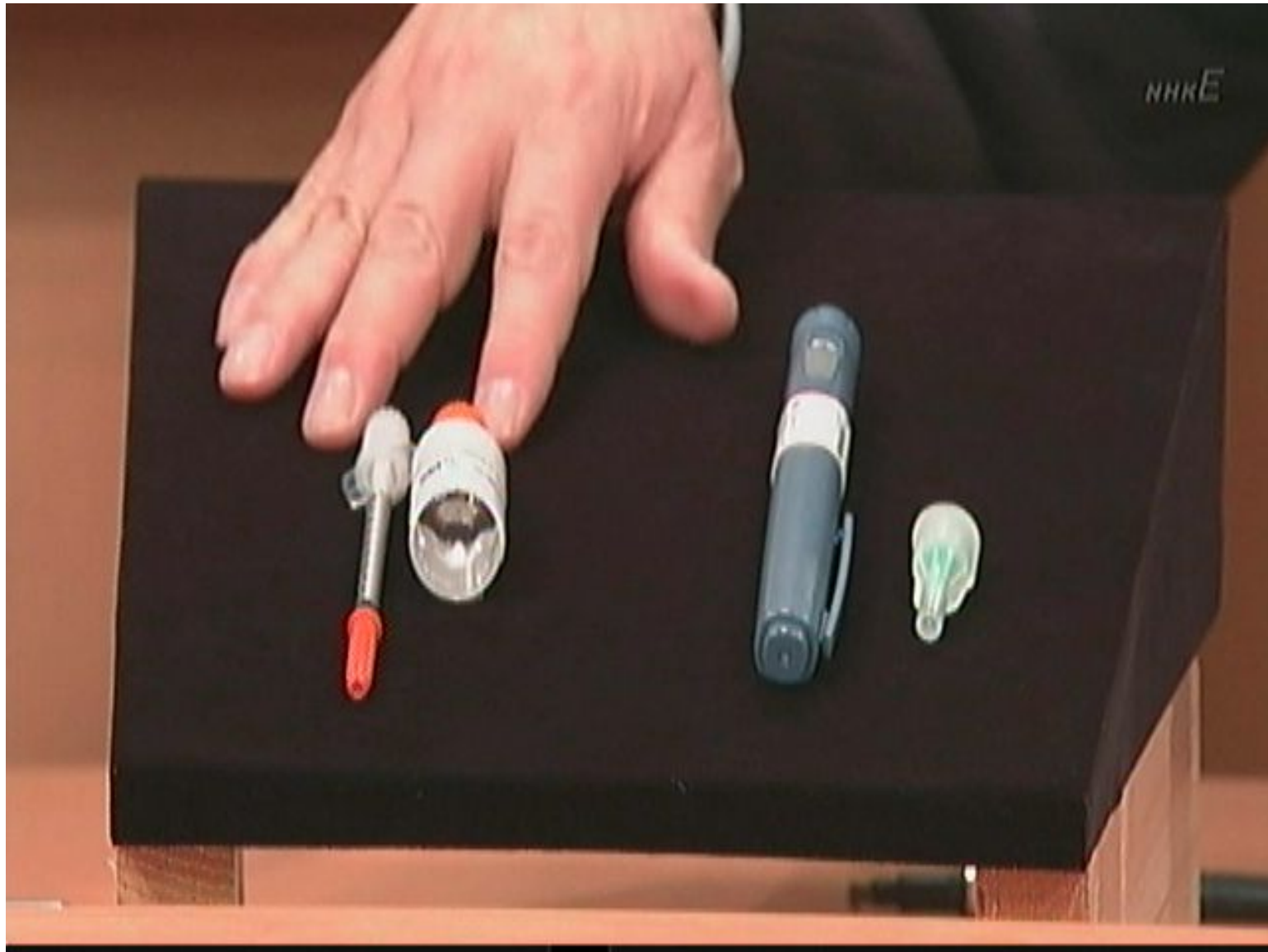
糖尿病徹底対策

インスリン注射  
の使い方

mit











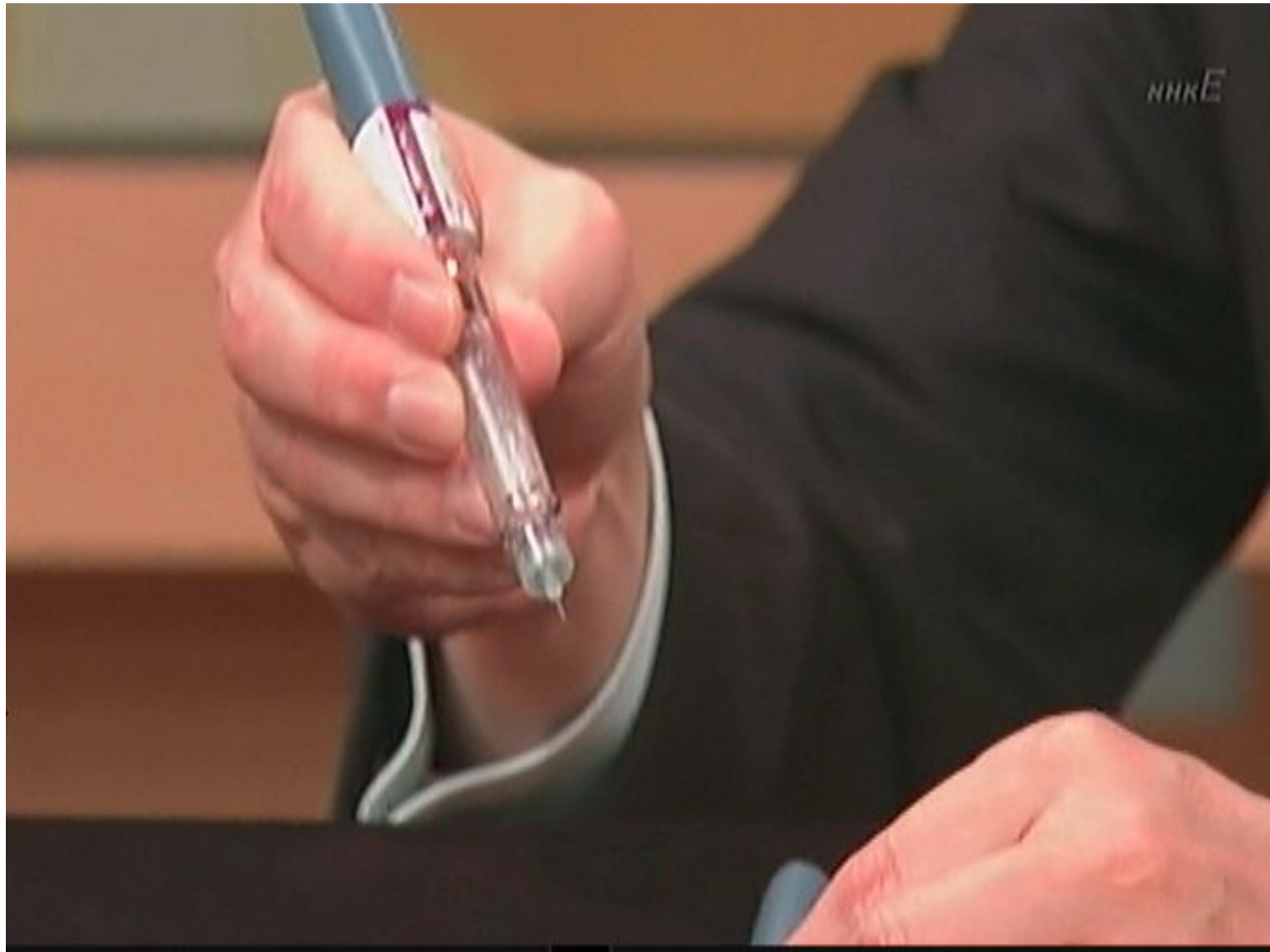
























## インスリン注射の注意点

●使用するインスリンの種類(効果の出方)  
注射する量 タイミング 回数 部位  
は必ず医師の指示とおりに

●お腹 上腕 おしり 太もも のうち  
運動でよく使う部位はさける

●前回の注射場所から少しずらす

●針は1回使用したら捨てる



# インスリン療法

朝食

昼食

夕食

就寝

頻回注射療法



一般的な注射療法





# 低血糖の症状

冷や汗

ふるえ

どろき  
動悸

熱感

など

意識を失うおそれも!



## 低血糖にそなえて

① 普段から砂糖やジュースを携帯

② 異変を感じたら、すぐにとる

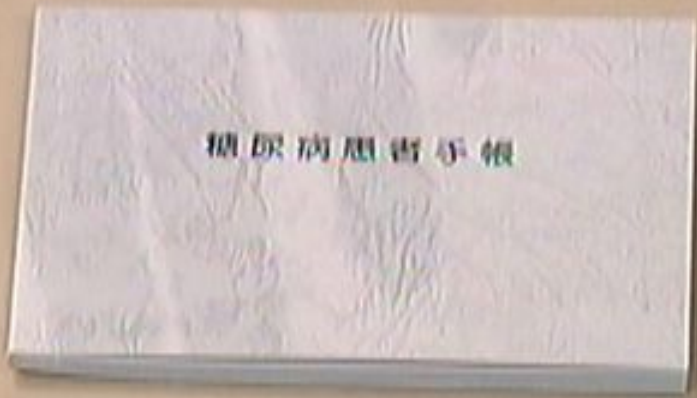
③ 治まった後、炭水化物を2単位以上

重度の  
場合に…

- 糖尿病手帳を携帯する
- 周囲の人に理解してもらう



med



国で  
DIETES  
HIGASHI  
KAWA  
KAWA  
KAWA  
KAWA





わたしは糖尿病です。  
**I HAVE DIABETES**

意識不明になったり、異常な行動が見られたら、  
わたしの携帯している砂糖(ブドウ糖)、または  
ジュースか砂糖水を飲ませてください。  
それでも回復しない時は、裏面の医療機関に  
電話して指示を受けてください。

(社)日本糖尿病協会 発行

「私は糖尿病です」カード

# 糖尿病の合併症

細い血管

網膜症

腎症

神経障害

太い血管

脳こうそく

狭心症

心筋こうそく

になりやすい





# 糖尿病の合併症の検査

動脈硬化

画像

頸動脈エコー

心電図

神経

アキレス<sup>けん</sup>腱反射

振動覚

目 ✓

眼底

腎臓

尿 アルブミンたんぱく

血液 クレアチニン





書店にない場合は  
NHK出版 0570-000-321



きょうの  
健康



終  
制作・著作  
NHK



明日は...

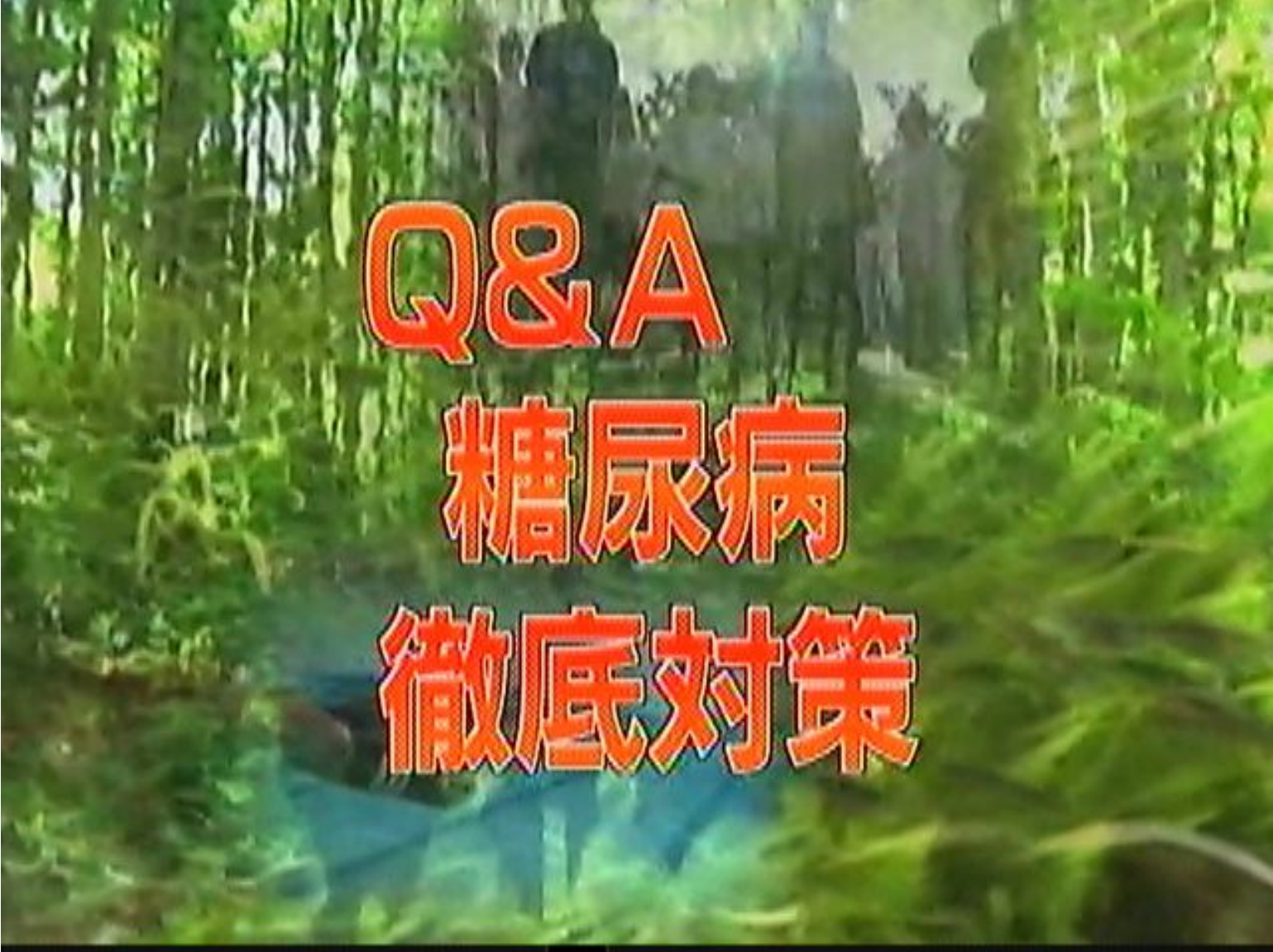
Q&A

糖尿病徹底対策



きょうの

健康



Q&A  
糖尿病  
徹底対策





久田直子



## 血糖値の検査

◎空腹時の血糖値

◎ブドウ糖負荷試験



# 血糖値の検査

○空腹時の血糖値

○ブドウ糖負荷試験

ブドウ糖



~2時間後  
血糖値





# 糖尿病の判定基準



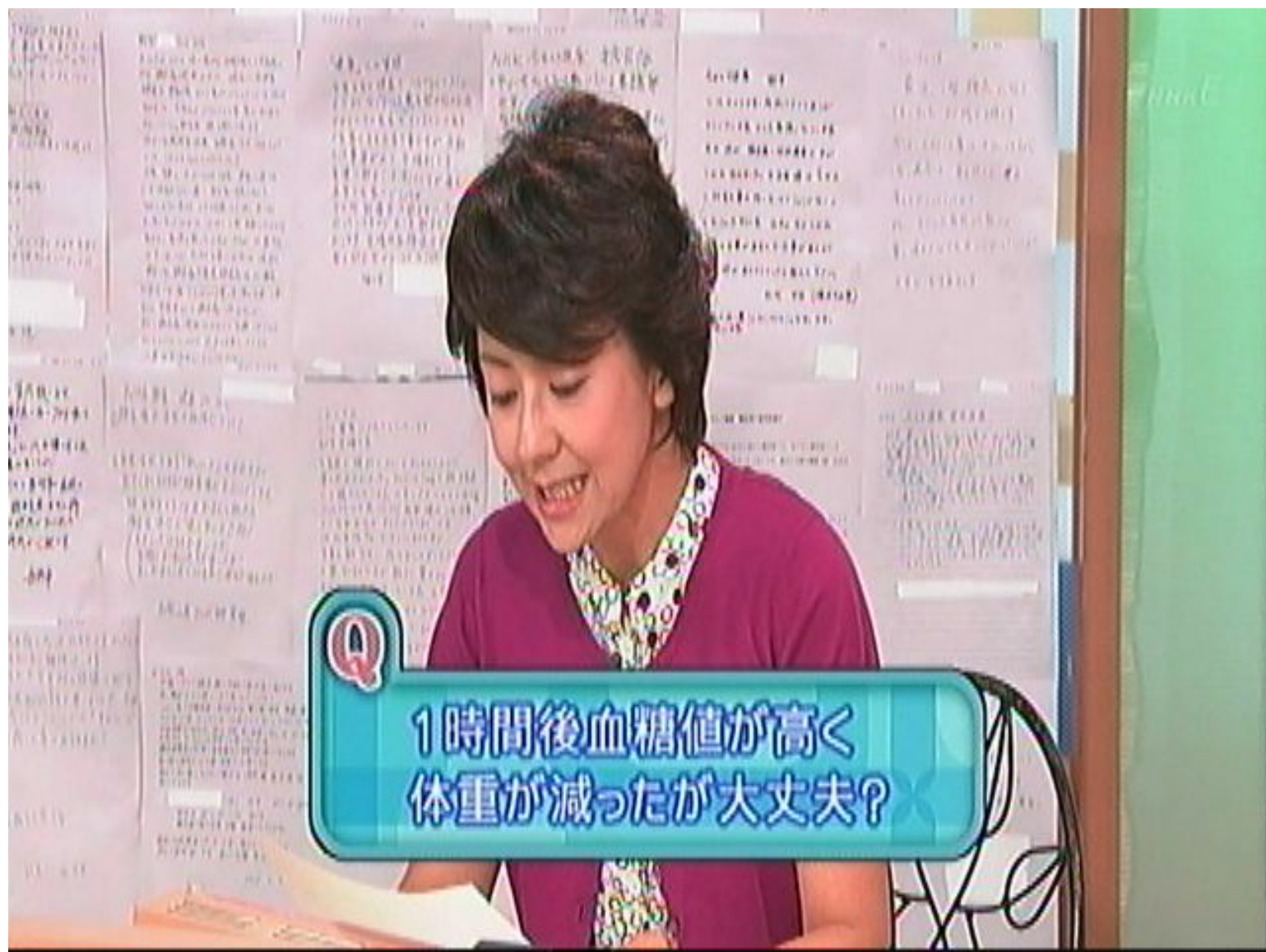






順天堂大学 教授

河盛隆造



1時間後血糖値が高く  
体重が減ったが大丈夫?



# 糖尿病の判定基準



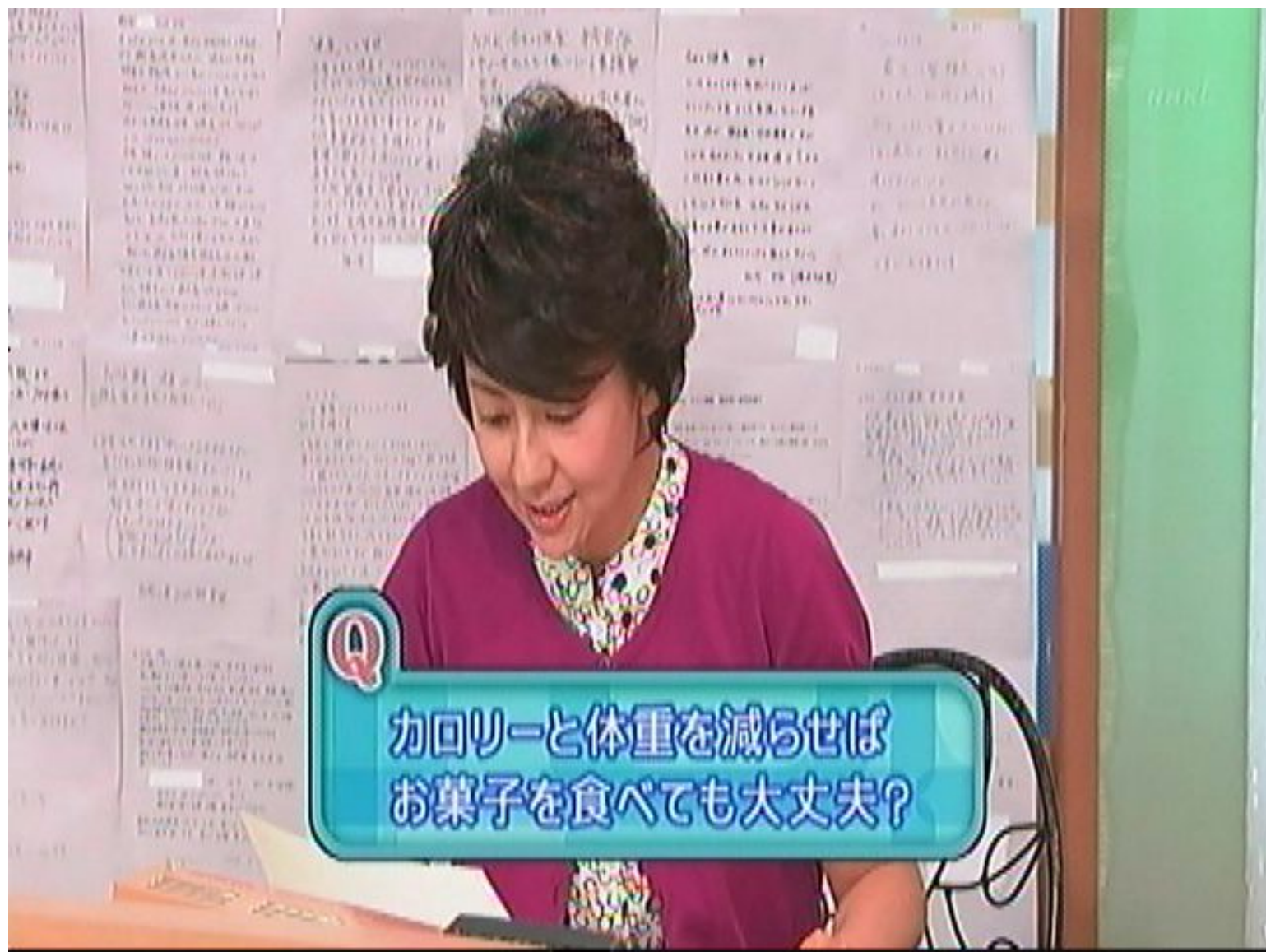
## 血糖コントロールの目安

ヘモグロビン  
A1c  
(HbA1c)

- ヘモグロビンとブドウ糖の結合体
- 過去2~3か月の平均血糖を反映

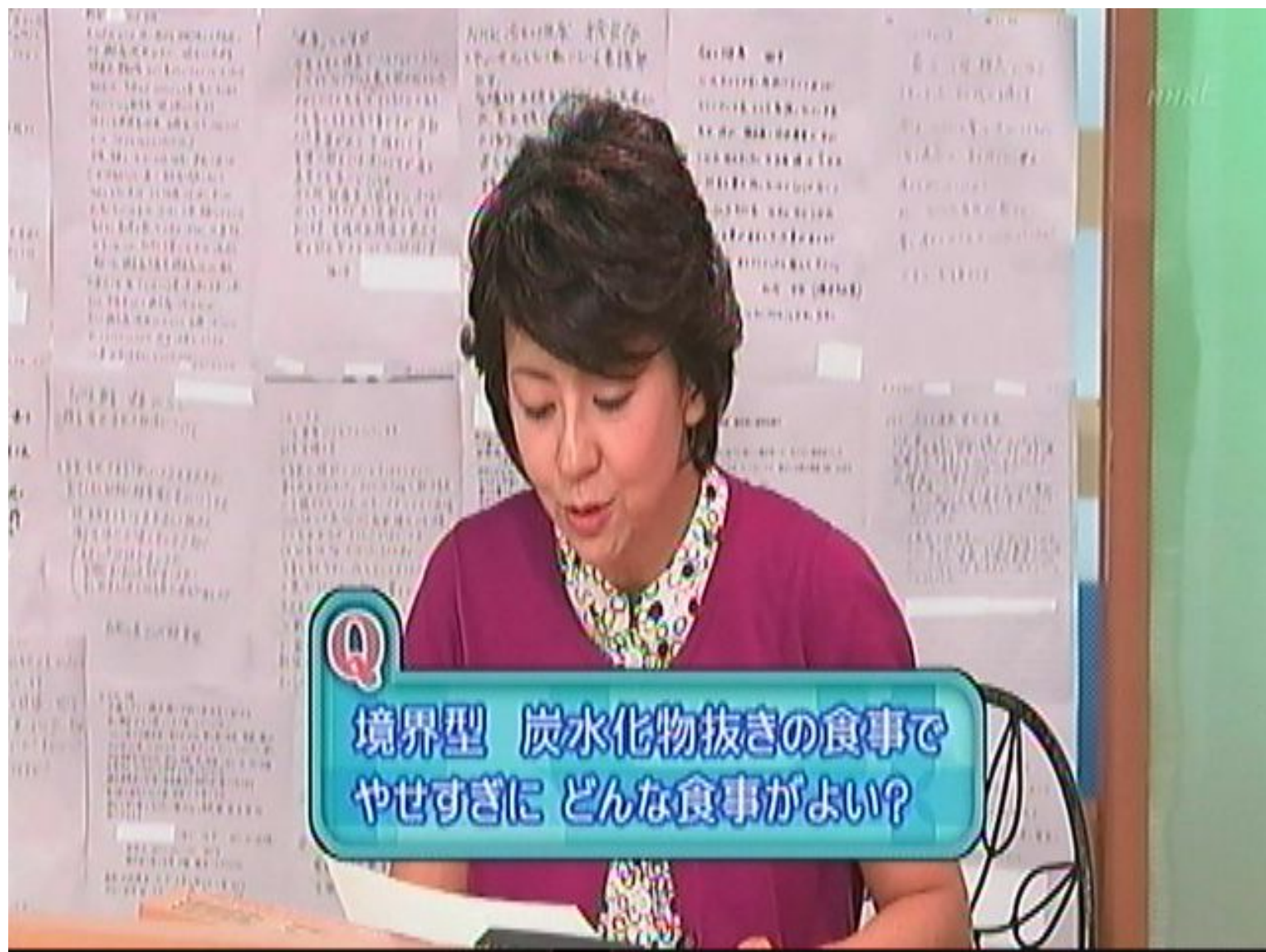
	優	良	可	不可	
			不十分	不良	
HbA1c (%)	5.8 未満	6.5 未満	7.0 未満	8.0 未満	8.0 以上





カロリーと体重を減らせば  
お菓子を食べても大丈夫？

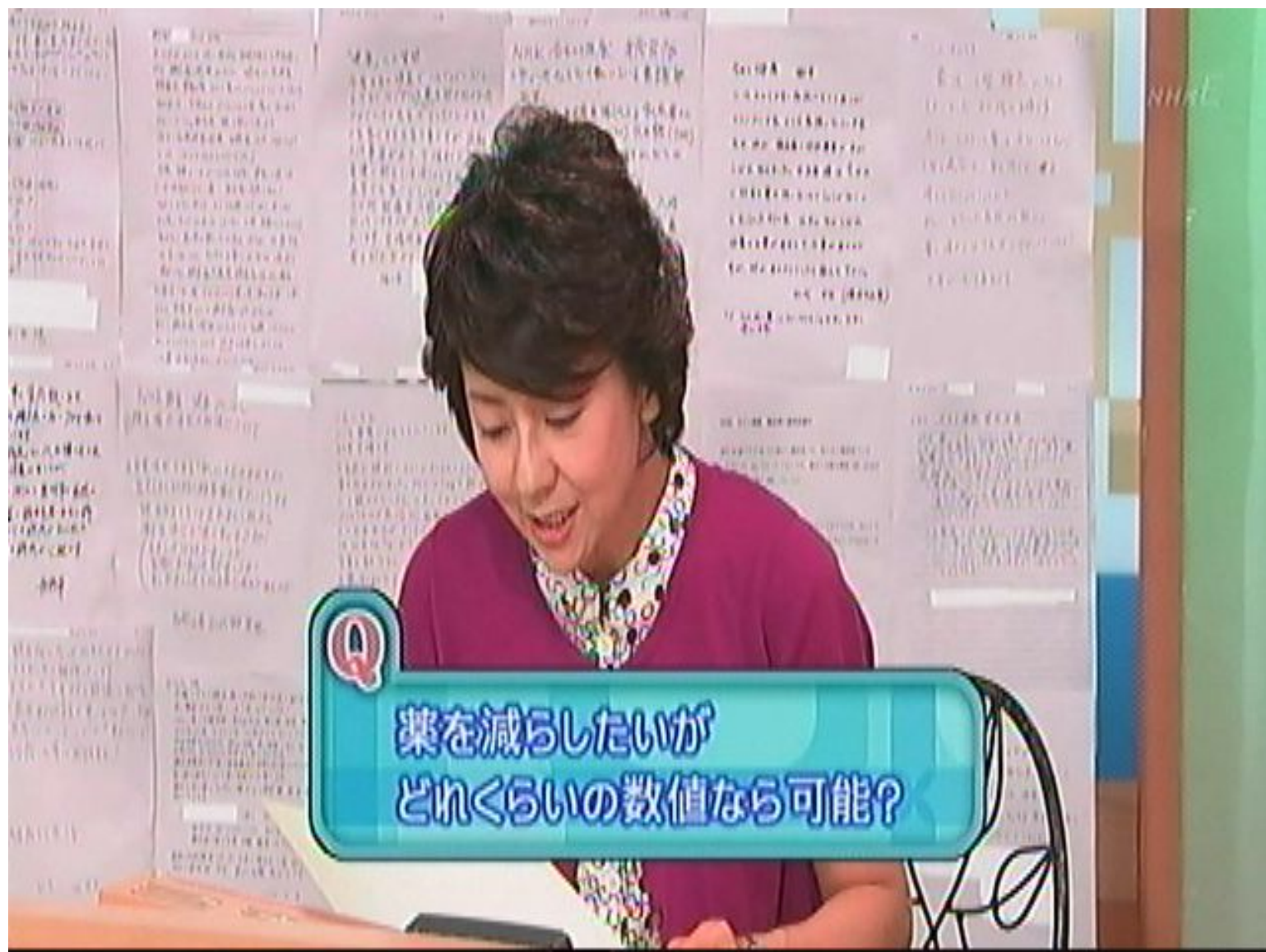




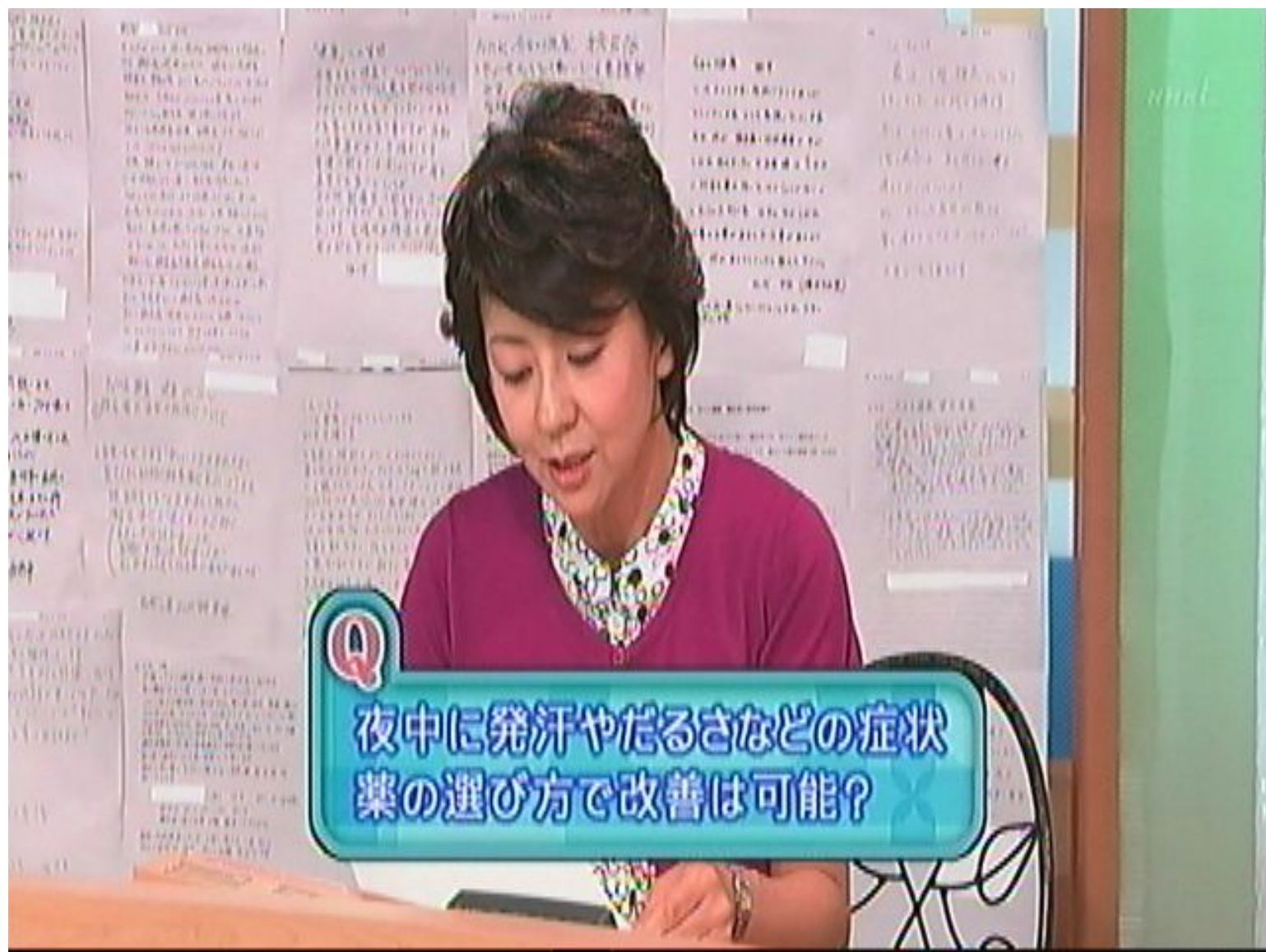
境界型 炭水化物抜きで食事  
やせすぎに どの食事がよい？



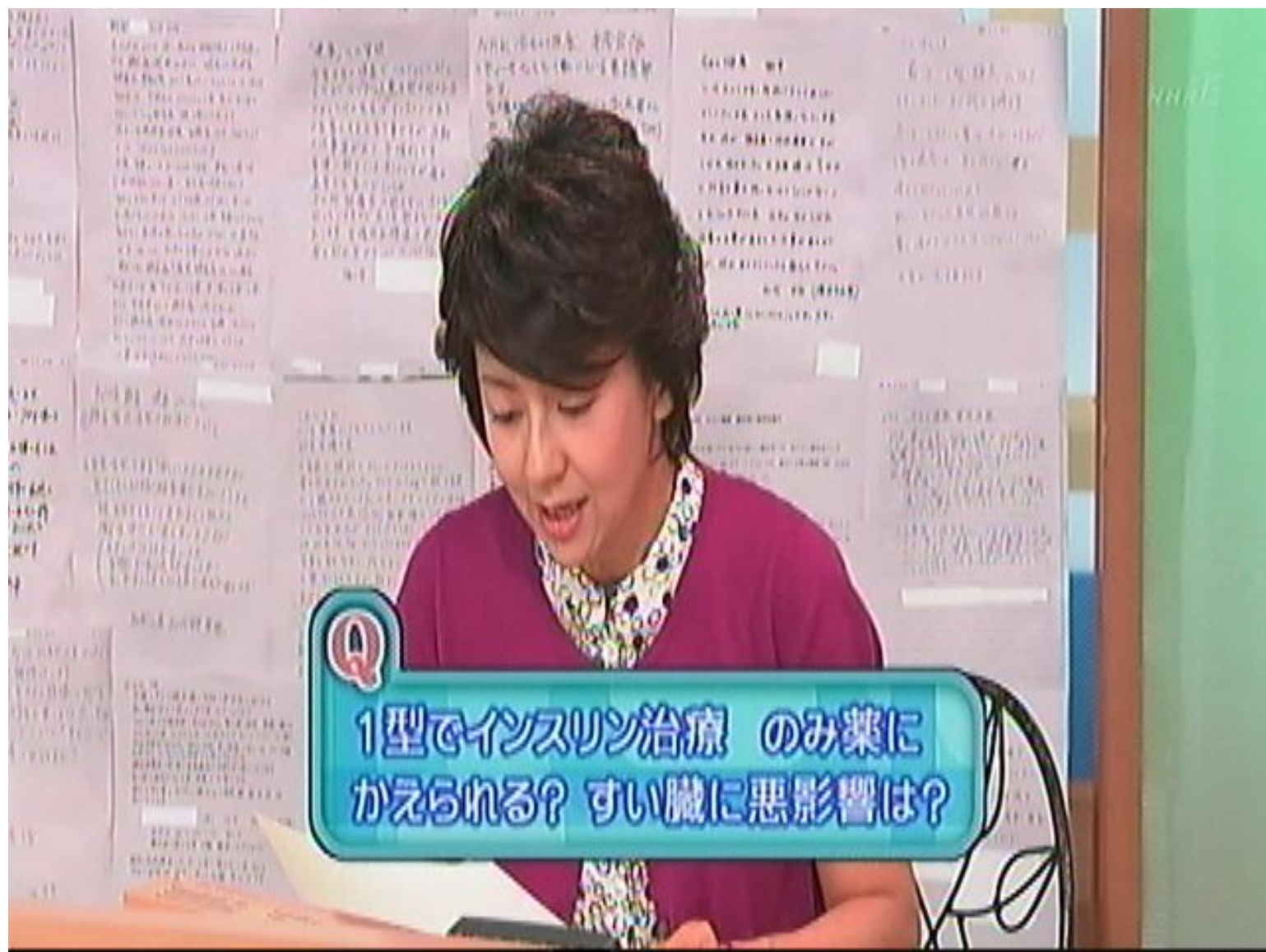






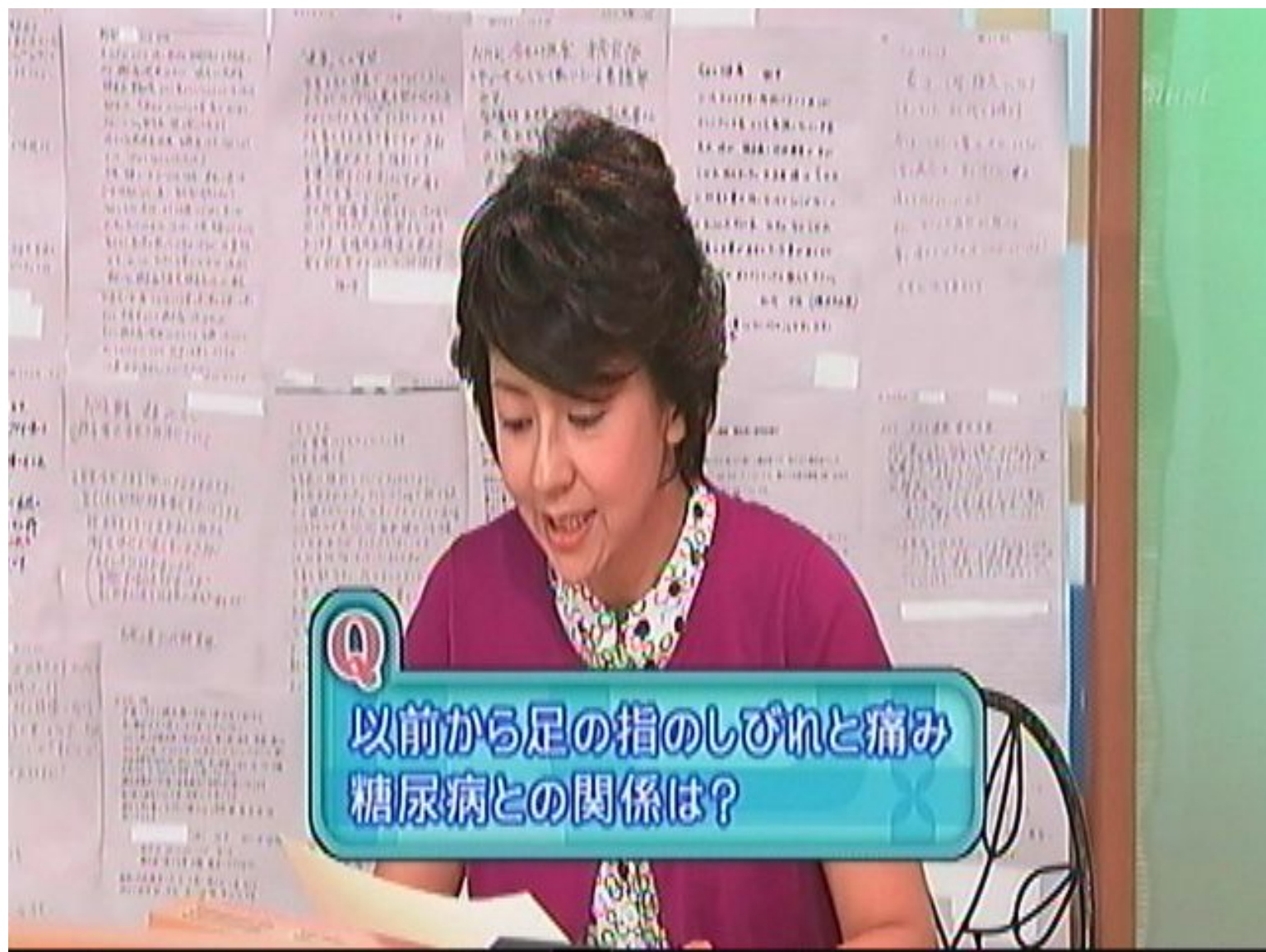


夜中に発汗やだるさなどの症状  
薬の選び方で改善は可能？



Q  
1型でインスリン治療のみ薬に  
かえられる？ すい臓に悪影響は？





以前から足の指のしびれと痛み  
糖尿病との関係は？





書店にない場合は  
NHK出版 0570-000-321

