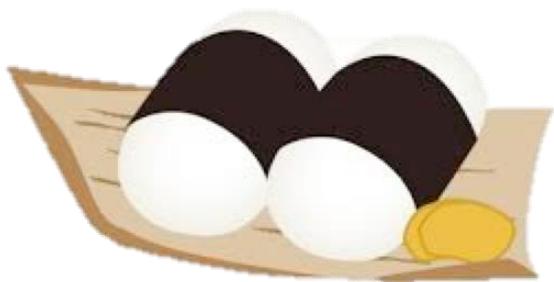


糖尿病の 予防と治療

糖尿病の予防・治療って？ 主に4つ

食事



運動



禁煙



薬物

糖尿病の治療目標って？

血糖値をさげる

血管を守る

合併症を防ぐ

（十年後の目標）
あなたのゴール

治療目標

血糖正常化

合併症予防

治療が困難

6.0%未満

7.0%未満

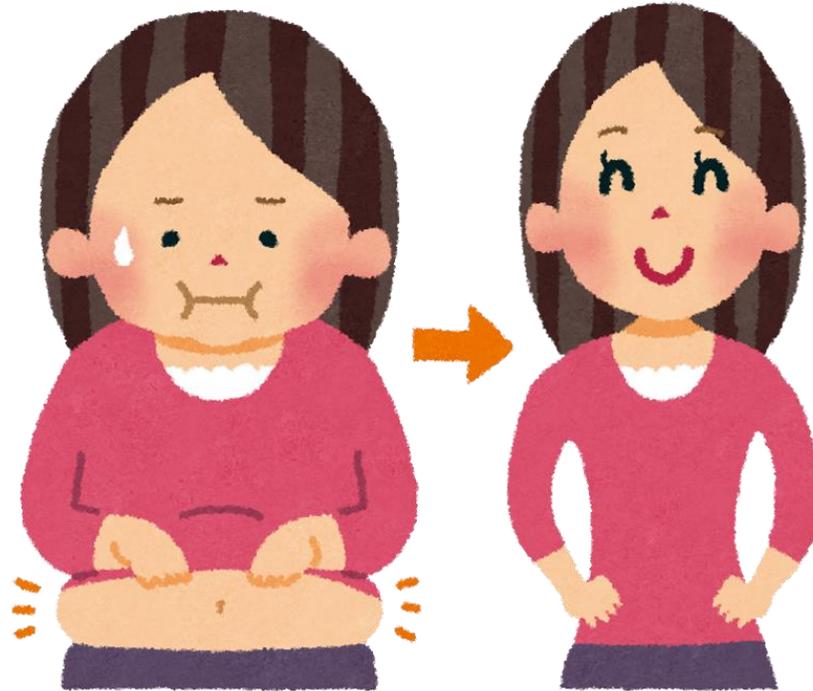
8.0%未満

目標HbA1c(ヘモグロビンA1c) ⇒ 7.0%未満

日本糖尿病学会

* 年齢や状態により異なります。

適正な体重を保つことも重要



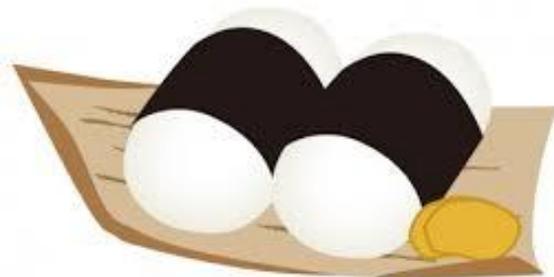
5~10%の減量で・・・

糖尿病発症が**58%**減少

糖尿病の予防・治療って？

①

食事



・ 血液の糖分は、主に食べた物により供給される

食事の4ポイント



栄養バランス
(炭水化物・蛋白・脂質)



摂取カロリー
(適正量)



野菜から食べる



間食、お酒、果物にも注意



1食
500~700kcal

間食は積み重なると、
大きなエネルギーに
なってしまう



200kcal + 250kcal

間食
450kcal

「TANITA摂取カロリー一見表」参考

糖尿病の予防・治療って？

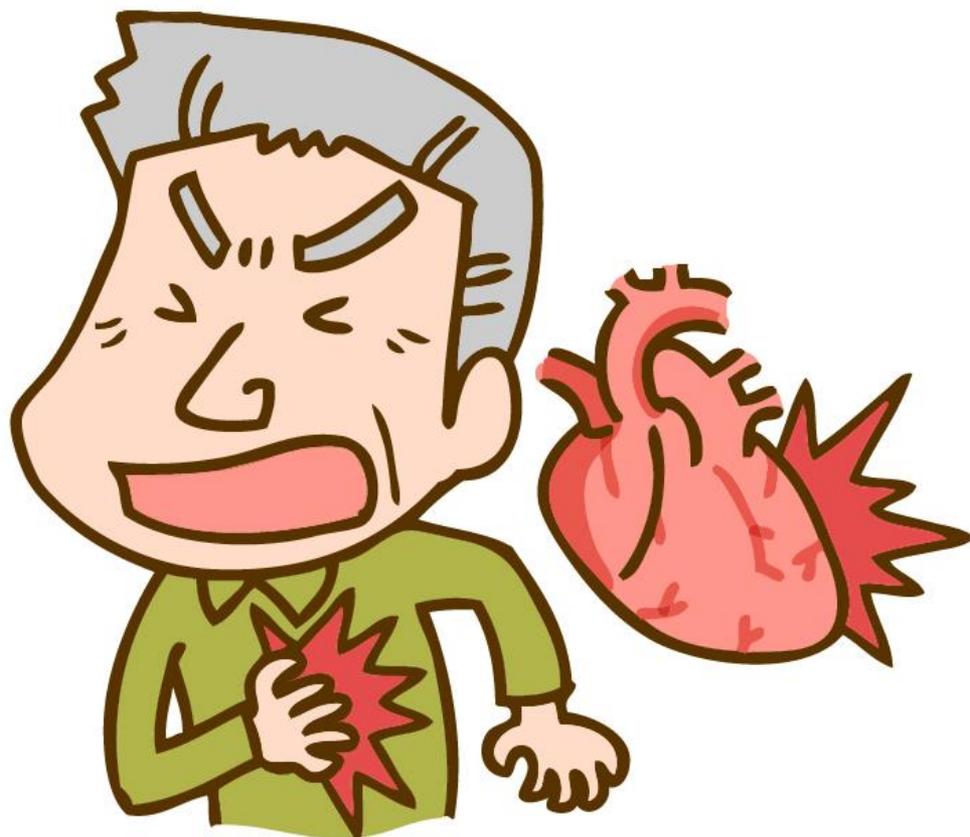
②

運動



- ・ インスリンの効きがよくなる
- ・ 食事との組み合わせで、体重が減る

1日2000歩増やすと・・・



心筋梗塞 **10%** 減少

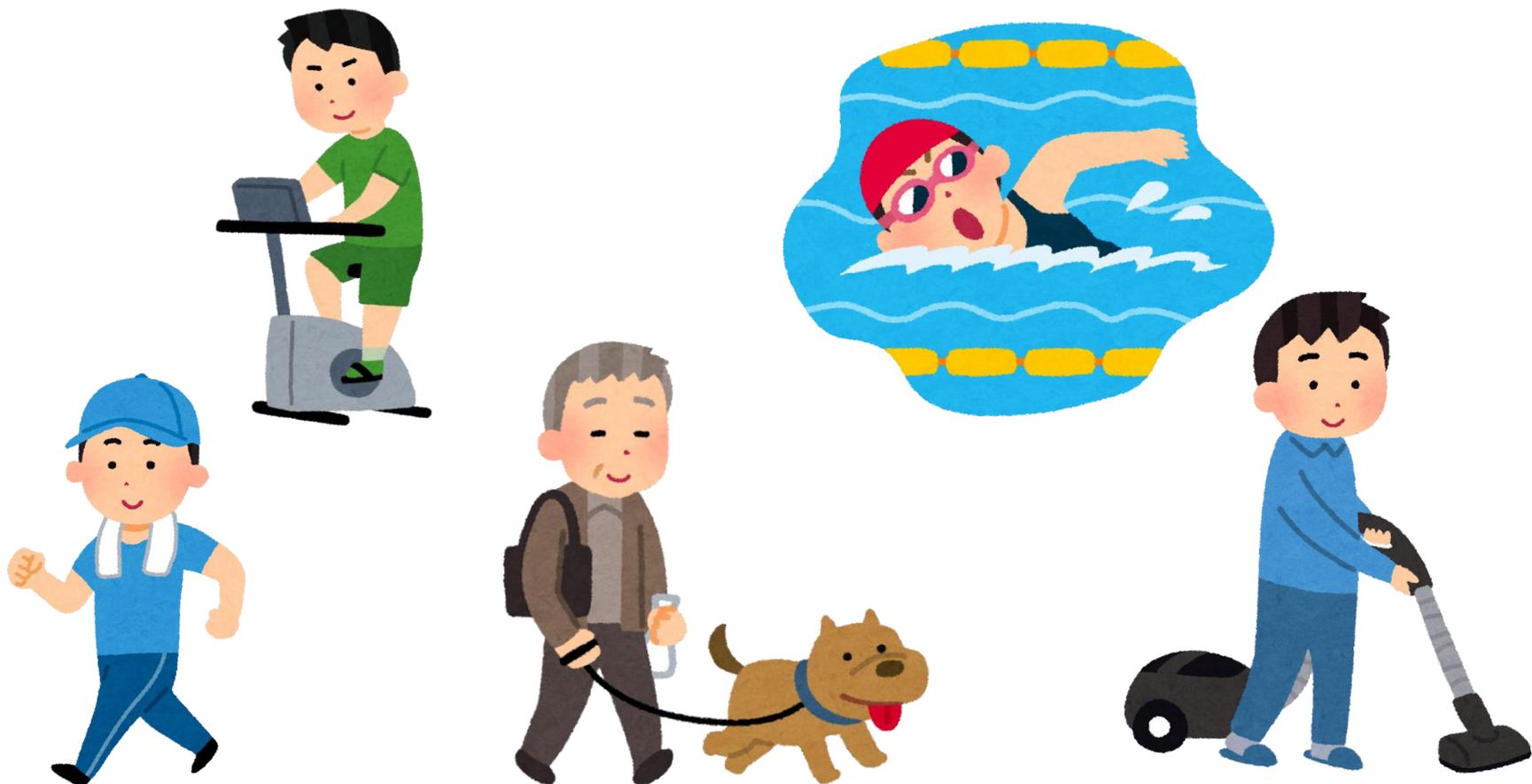
どんな運動がいいの？

有酸素運動 が

おすすめです



有酸素運動？



すべて「有酸素運動」です

家事も立派な運動です

- 身体活動のメッツ(METs)表 -

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5) 
 ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
 ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3)  風呂掃除(3.5)

どちらも同じ強度です
(例：ストレッチと料理は同じ2METs)

「スポーツ庁web広報マガジン」参考

どれくらい運動すれば良いの？

- ✓ 合計 **150分**/週 (例：週5回 30分)
- ✓ 汗ばむくらい、息が上がるくらい
- ✓ 食前より食後

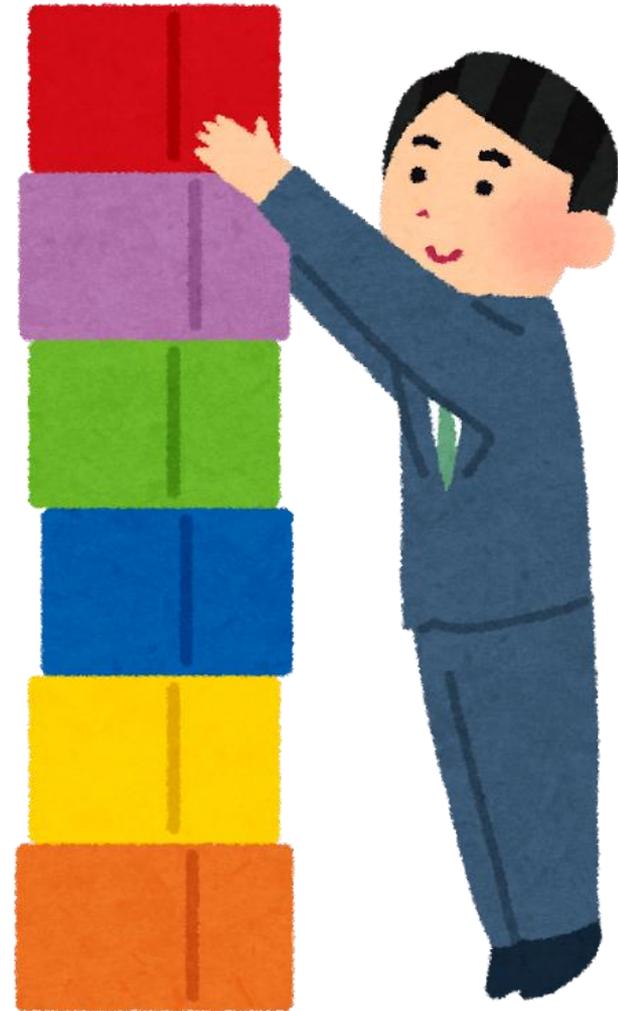
1週間合計150分も運動するなんて、
体力も時間も無い…！



週5回？30分以上？続けないとダメ？

5～10分の
積み重ねでも
OK!

1回5～10分×○回
= **150分**／週
にできれば良い



目指すは1日合計30分！

運動が苦手

- 立つ時間を増やす
- 家事
- 庭仕事/掃除
- ストレッチ
- ラジオ体操
- 子/孫と遊ぶ
- 自転車に乗る
- 一緒にやる

時間がない

- 歩く時間を増やす
 - ・離れた所に駐車
 - ・階段を使う
- 起きがけ/寝る前の5分から
 - ・ストレッチ
 - ・筋力トレーニング
- 「ながら」運動

やっている

- 強度をあげる
 - ・早歩き
 - ・上り坂/階段
- 頻度をあげる
- 時間を伸ばす
- 楽しむ（目標）

「健康づくりのための運動指針 2006 厚生労働省」参考

life hacker 「運動をする時間が見つけれられないというあなたへ」参考

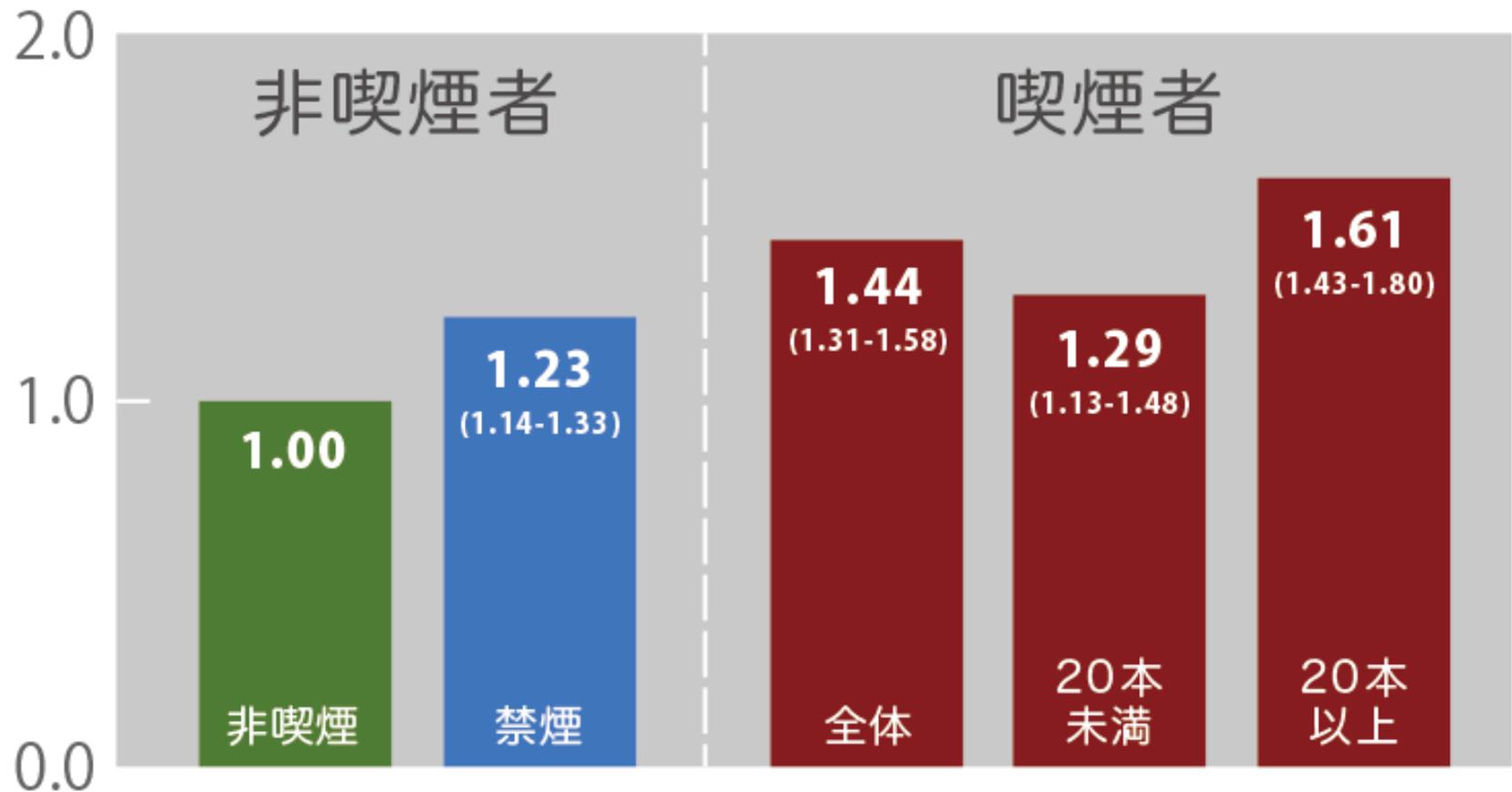
糖尿病の予防・治療って？

③



- ・タバコは全身の血管に悪い影響を与えます
- ・禁煙は“一番の予防”とも言われています

20本以上で1.6倍の発症リスク



「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト」参考

禁煙の3つのコツ



減らすのではなく、**ゼロ**に

代替りの行動を決める



禁煙外来に相談

糖尿病の予防・治療って？

④



薬物

薬物療法（飲み薬）



- ✓ インスリンの分泌を良くする
- ✓ インスリンの効きを良くする
- ✓ 糖分を吸収しにくくする
- ✓ 糖分を外に出しやすくする

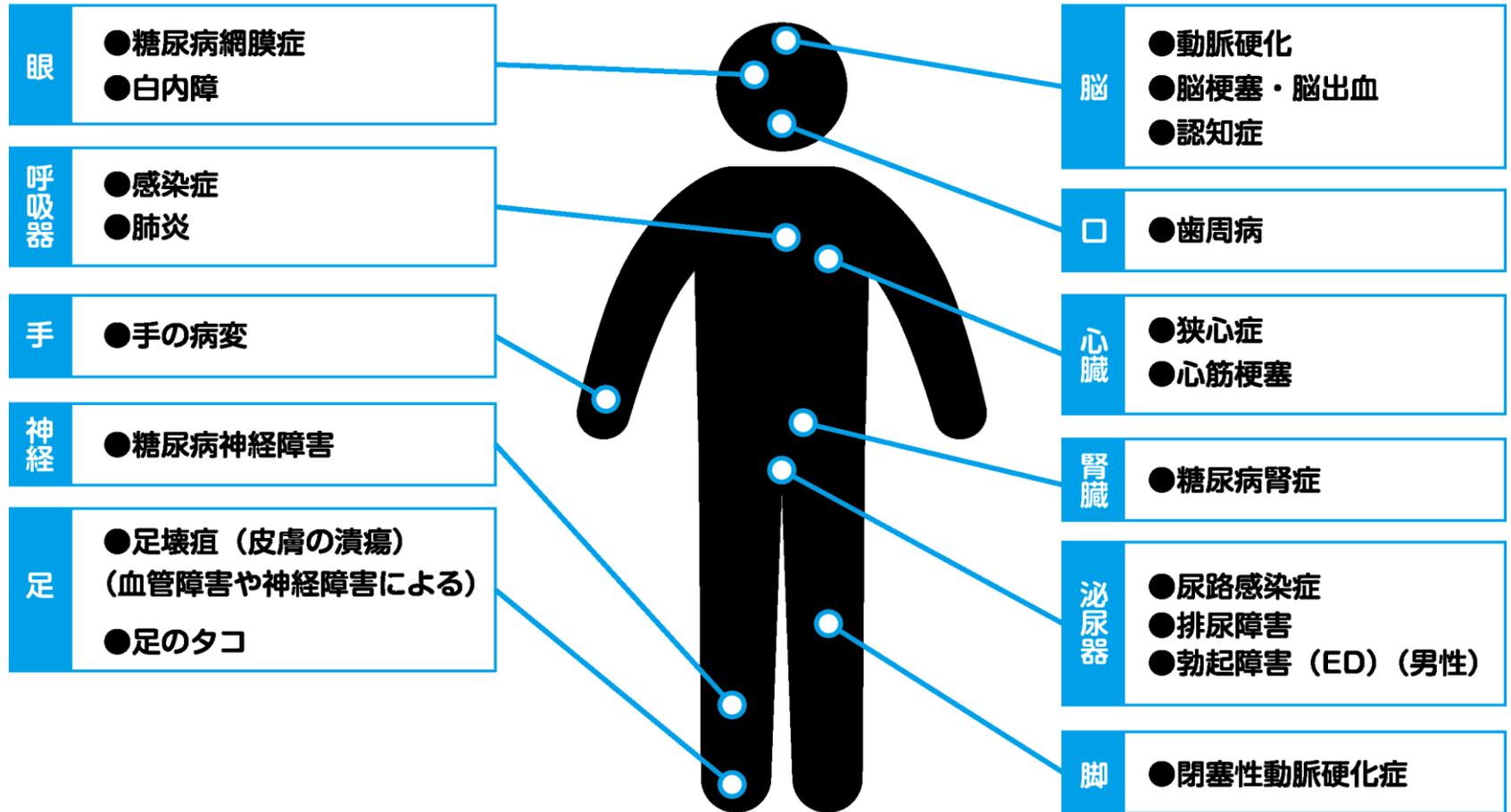
薬物療法（インスリン）

インスリンを皮下注射（脂肪組織へ注射）

飲み薬でも血糖値の数値が改善されなければ、インスリンを注射する場合もある



「血管がある部分」に起こります。



3大合併症

- 糖尿病網膜症
- 糖尿病腎症
- 糖尿病神経障害