

QOLを維持するために、  
糖尿病のある人が  
日常生活で気をつけたいこと



# QOLを維持するために、 糖尿病のある人が 日常生活で気をつけたいこと



糖尿病治療においては、薬物療法をはじめとして、生活する上で一人ひとりの自己管理が必要となります。まずはそのポイントを知ることが大切です。

## 1 食事療法の基本

### Point

<p><b>適正な摂取エネルギー量を知りましょう。</b></p>	<p>1日の摂取エネルギー量(kcal/日) =目標体重(kg)×エネルギー係数(kcal/kg 目標体重) ※エネルギー係数の目安は、日々の活動量、年齢や肥満の有無に応じて決定されるので、主治医に相談しましょう。</p>
<p><b>栄養のバランスを考え、1日3回規則正しく。</b></p>	<p>日本糖尿病学会が作成している「糖尿病食事療法のための食品交換表」を活用し、栄養のバランスがよい食事を規則正しくとることが大切です。脂肪は控えめに、野菜や海藻、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>
<p><b>外食や市販食品は上手な利用を。</b></p>	<p>外食や市販食品は、摂取エネルギー量が多くなりがちです。日頃から自分の適正な食事の目安量を把握するように心がけ、上手に利用するようにしましょう。</p>



## 2 継続できる運動療法を

運動療法は、血中のブドウ糖を消費し、インスリンの働きをよくすることにより、血糖値を下げる効果が期待できます。

### Point

<p><b>運動療法を行う前に医師に相談を。</b></p>	<p>合併症や心疾患がある人は、運動によりかえって症状が悪化してしまう可能性があるため、事前に医師に相談しましょう。</p>
<p><b>継続してできる運動を。</b></p>	<p>ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が適しているとされていますが、最も大事なことは、自分にとって適切な運動を継続して行うことです。無理の無い範囲で継続して行うようにしましょう。</p>



## 3 薬物療法

糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法ですが、それでも血糖管理が不十分な場合には併せて薬物療法を行います。

### Point

<p><b>食事療法と運動療法も継続して行う。</b></p>	<p>血糖値を良好に保つためには、3つの治療(食事療法・運動療法・薬物療法)を継続して行うことが大切です。</p>
<p><b>薬の量や飲み方は、医師・薬剤師の指示を必ず守る。</b></p>	<p>薬は一人ひとりの状態に合わせて処方されています。必ず指示を守って服用するようにしましょう。</p>



## 4 低血糖に注意

低血糖とは、糖尿病治療中に薬の量を誤ったり、糖尿病の薬と他の薬を併用して相互作用が起こったり、食事が遅れたり、飲酒や長時間の運動などが原因で、血糖値が下がりすぎ、異常な空腹感や強い脱力感、動悸、冷や汗などさまざまな症状が生じる状態です。

### Point

ブドウ糖など糖分の携行を。

低血糖かなと感じたら、すぐにブドウ糖などの糖分を摂取し、安静にしましょう。

糖尿病治療中であることや服用中の薬剤を記したIDカードを携帯。

万一来て備えておくことが大切です。特に薬物療法や合併症・併存症がある場合は、必要な情報を記載し、カードを見せることで適切な処置を受けられるようにしましょう。



## 5 シックデイの対処法

シックデイとは、糖尿病のある人が治療中に発熱、下痢、嘔吐をきたす、または食欲不振のため食事ができないといったように他の病気にかかることをいいます。このような場合には、血糖値の変動が大きくなるため注意が必要で、糖尿病と他の病気の治療の両方が重要になります。

### Point

主治医に連絡し、対応を確認する。

インスリン治療中の場合には、自己判断で中断しないようにしましょう。

消化のよい食べ物を。

おかゆなど消化のよい物を食べ、絶食しないようにしましょう。

脱水予防を。

水分はしっかりととりましょう。

自己測定を。

体温、血糖などの測定を行いましょう。



## 6 アルコールは控えめに

### Point

アルコールは、食欲増進作用による食べ過ぎや低血糖などの危険性があるため、控えめにしましょう。また、肝疾患や合併症などがある場合は禁酒しなければならないため、まずは医師に相談しましょう。



## 7 禁煙しましょう

### Point

たばこは血管を収縮させ動脈硬化の原因となり、また、糖尿病の血管合併症も起きやすくなります。禁煙にあたっては、禁煙補助薬の使用や禁煙外来を受診するといった選択肢の幅も広がっています。



## 8 治療を続けましょう

### Point

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、症状がないからといって治療をせずに放置していると、さまざまな合併症を引き起こす可能性が高くなります。したがって、早期から継続して治療を行うことが重要です。治療を続ける上で、わからないことがあれば、医師・薬剤師などにたずね、疑問を解消して糖尿病の治療と上手く付き合っていきましょう。

<参考>

- 1) 日本糖尿病学会: 発行, 食事療法に関する委員会: 編. 健康食スタートブック -生活の質向上をめざして-. 2024. [https://www.jds.or.jp/uploads/files/publications/kenkoshoku\\_startbook/kenkoshoku\\_startbook.pdf](https://www.jds.or.jp/uploads/files/publications/kenkoshoku_startbook/kenkoshoku_startbook.pdf) (2024年11月27日現在)
- 2) 日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病治療ガイド2024. 文光堂, 2024.
- 3) 日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病治療の手びき2023 (改訂第58版増補). 南光堂, 2023.
- 4) 日本糖尿病協会ホームページ: JADECグッズ一覧 (3) 糖尿病IDカード(緊急連絡用カード) [https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content\\_id=4](https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=4) (2024年11月27日現在)

患者さん向け資材等の  
取り寄せサイト(医療関係者向け)はこちら▶▶  
<https://order.nipro.co.jp/items>

