



つながる医療

身近だからこそ知っておきたい！

糖尿病との上手な付き合い方

現在、世界の糖尿病人口は5億人を突破し、これからもどんどん増え続けていきます。世界では10人に1人、日本では5人に1人が糖尿病と言われる時代になりましたが、どんな病気かご存知ない方も多いのではないのでしょうか。そんな糖尿病について理解を深めながら、うまくお付き合いしていくためのお話をしていきたいと思います。

第四回 糖尿病と共に生きるとは？ ～未来に向けた上手な付き合い方～

糖尿病マネジメントは食事・運動・薬の3つを組み合わせで行います。食事なら量とバランスに注目し、ゆっくりよく噛んで食べましょう。ジュース等の糖分は多い事があります。運動は週150分以上が推奨されていますが、少しの時間でも効果があるとわかっています。体の状態にあわせて散歩からでも良いですし、筋トレやストレッチも良いでしょう。デスクワークなら30分に1度、気分転換に席を外すのも良いとされています。薬は現在11種類あり、その特徴とインスリン分泌能・抵抗性も加味して選びます。注射も簡単なものや週1回のもがあり、針も非常に細く短いため抵抗感も少なくなってきました。

ています。強調したいのは、**HbA1c 7%未満の達成で糖尿病のない方と変わらない生活ができる**ことです。より早期の血糖降下で将来の合併症リスクを抑え、血圧・脂質・体重管理や禁煙の継続でよりリスクを減らすことが可能です。最近はこの年配の方では、現在の薬や生活状況で適切な目標範囲が変わるようになりました。一人ひとりに合わせた目標を一緒に立てていきましょう。

糖尿病はとても身近で人生の様々な場面で関わってきます。お困りのことがあればいつでもご相談ください。今回で連載は一区切りとなりますが、糖尿病との上手な付き合い方、そして幸

せな未来に向けた手助けとなれば幸いです。誠にありがとうございました。



監修

内分泌・糖尿病内科診療部長

はしもと まさや
橋本 昌哉 医師

〈主な資格〉

- ・日本糖尿病学会認定糖尿病専門医
- ・日本内分泌学会認定内分泌代謝科専門医



看護部サイト

リニューアル *Renewal*

しました！



看護師の採用情報は
こちら▶

