

## 糖尿病で長生きするために あなたがすること

- ・症状がなくても月1回検査を受ける
- ・食事療法を守る  
(野菜を多く、脂肪を少なく)
- ・運動する
- ・禁煙する
- ・体重を測る
- ・足を毎日チェックする
- ・リラックス&笑顔



## 糖尿病で長生きするために 主治医がすること

- ・HbA1cを測定する(月1回)
- ・血糖値を測る
- ・微量アルブミン尿をチェックする
- ・定期的に眼底をチェックする
- ・コレステロール、中性脂肪を測る
- ・足を診る
- ・血圧を測る



飲み過ぎない 食べ過ぎない



# ドクター ストップ

医療機関名：

# 血糖のコントロール目標

コントロール目標値 <sup>注4)</sup>

| 目標        | 血糖正常化を目指す際の目標 <sup>注1)</sup> | 合併症予防のための目標 <sup>注2)</sup> | 治療強化が困難な際の目標 <sup>注3)</sup> |
|-----------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| HbA1c (%) | 6.0未満                        | 7.0未満                      | 8.0未満                       |

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対するの目標値であり、また妊娠例は除くものとする。 日本糖尿病学会(2013)

## 約200キロカロリーを消費する運動

(運動前、主治医と相談 忘れずに)



200キロカロリー  
=ごはん一杯

※体重60kg男性の場合  
週3回:食後30分

準備運動 5分



整理運動 5分

## バランスのよい食べ方

～何をどれだけ食べたらいいのでしょうか？～



調味料

脂肪 表5

魚・肉・卵  
豆腐・チーズ 表3

野菜・海藻・きのこ  
こんにやく 表6

ごはん・いも  
パン・めん 表1



～朝昼夕 毎食食べよう三つのお皿～



- 1、腹8分目
- 2、脂肪を少なく、食物繊維を多く
- 3、規則的な食習慣

表1>表2.6>表3.4>表5>調味料のバランスが大切

日本糖尿病学会食品交換表(第7版)

群馬県糖尿病対策推進会議

(群馬県医師会・糖尿病学会・糖尿病協会)