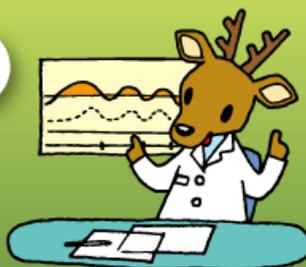


## 病気と向き合うサイトなら



# H 糖尿病



気になる症状や病気、検診結果、病気の中身、治療の内容など、あなたの年齢や性別、状況に合わせた情報を提供いたします。



### 糖尿病コンテンツ



#### ▶ 気になる健康と病気

糖尿病がどんな病気なのか、病気を予防するためにどんな生活が望ましいかについて解説します。また、検診が受けられるお近くの医療機関を検索できます。



#### ▶ 健康診断の結果のチェック

健康診断の結果などをご用意ください。検査結果をご入力いただくことで、指摘された異常をチェックしたり、理解を深めたりすることができます。



#### ▶ 病気と診断された

病気と診断され、これから治療を受けられる方が、納得して治療を受けられるようお手伝いをします。



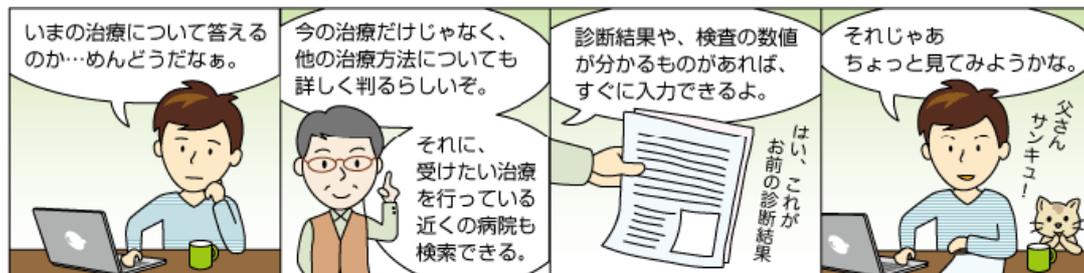
#### ▶ 治療を受けている

現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。また、これまでの治療経過を記録できます。

『1型糖尿病治療を受けている』方を対象にした解説です。

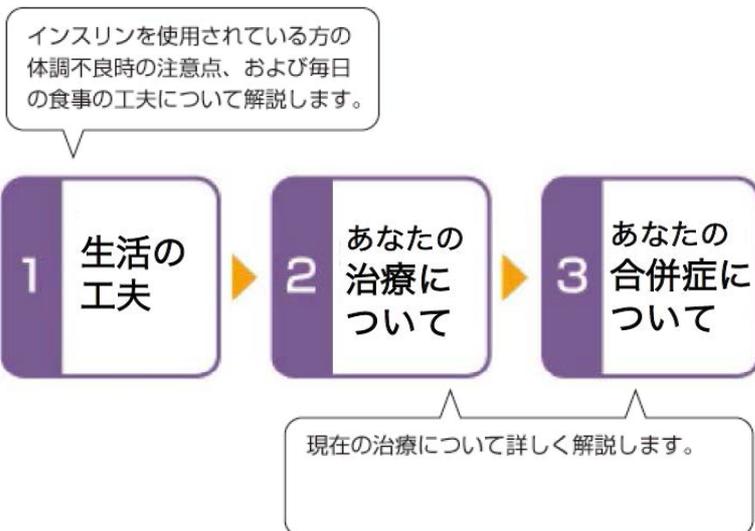


## このサイトでできること



## あなたが糖尿病とつきあっていくためのポイントを整理します

このPDFでは、現在糖尿病の“治療を受けている患者さんやご家族の方”を対象に、治療や合併症、生活の工夫などについて詳しく解説します。



糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の  
結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている

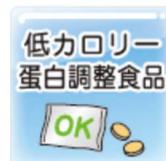
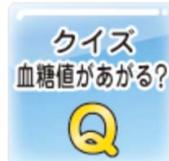


## あなたの糖尿病治療ポータル

### ▶ 知っておきたい1型糖尿病



### ▶ 糖尿病の豆知識



### ▶ 糖尿病治療について



### ▶ 糖尿病コントロール状態について



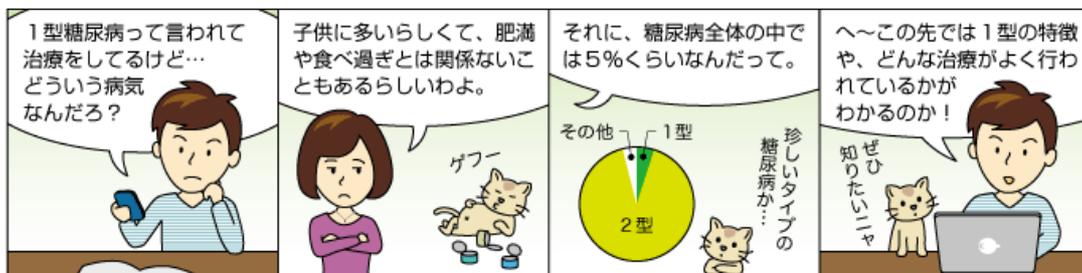
### ▶ 合併症について





生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## 知っておきたい1型糖尿病



### どんな病気なの？

すい臓のβ細胞から血糖値を下げるインスリンホルモンは分泌されます。このβ細胞が自分の体を守る免疫作用により破壊され、インスリン分泌がほとんどできなくなり、血糖値が上がってしまうのが1型糖尿病です。

### どんな特徴があるの？

- 小児～思春期の若い年齢で発症することが多くあります
- 肥満(食生活や運動不足)が原因で発症するものではありません
- 遺伝子との関連は報告されていますが、親が1型であっても子供への遺伝する確率は少ないといわれています(むしろ2型の方が多い)
- 1型は糖尿病人口全体の5%以下です



【1型糖尿病】

- ・若い人の発症が多い
- ・痩せた体型でも発症する
- ・インスリン分泌がない

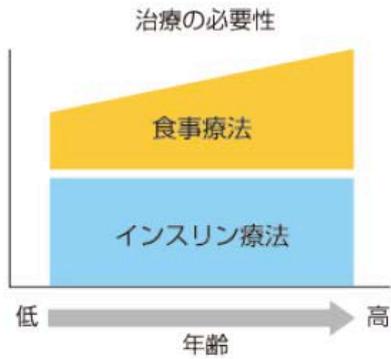


【2型糖尿病】

- ・中年以降の発症が多い
- ・肥満は発症原因になる
- ・インスリン分泌が低下または過剰

## どんな治療が大事なの？

1型糖尿病の治療はインスリン療法と食事療法が基本です。



血糖値が高くなりやすい食事をとっていると、インスリンをたくさん打っても血糖値の下がりが悪くなることもあるの。なので食事療法も同時に行います。特に年齢が高くなると、活動量が減るので、食事は十分な注意が必要になるわね。



### Point! インスリン療法(注射)はどうしても必要？

本来すい臓は365日24時間、常にインスリンを出しています。

1型糖尿病の方はそのインスリンがほとんど出していない状態ですので、インスリン注射を補わないと血糖値が下がりません。

したがって注射は毎日必要となります。これは年齢に関係なく続ける必要があります。

同時に食事にも気を配ることで、インスリンが効果的に働くようにし、血糖値を下げる手助けをします。



**注意**

ここに示す治療法はあくまでも一般的な治療選択肢に基づいています。

あなたの体調や病気の状態によって、治療方法が変わってきますので、必ず医師とよく相談してください。

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の結果のチェック

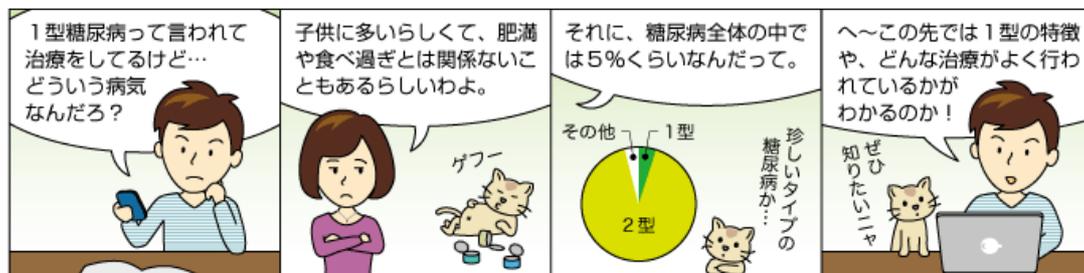
病気と診断された

治療を受けている



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## 知っておきたい1型糖尿病



## 患者会があるのをご存知ですか？

全国には患者会が数多くあります。同じ立場の人と相談や情報交換ができる交流会、病気に対する知識を深める勉強会や講演会、他にもキャンプや料理教室など会によって様々な試みが行われています。

患者会に興味のある方は、主治医にご相談ください。



## 小児特定慢性疾患って知っていますか？

治療が長期間にわたり、医療費の負担も高額になることからその治療の確立と普及を図り、併せて患者家庭の医療費の負担軽減も図るため、18歳未満(継続の必要が認められれば20歳未満)の児童に対して、医療費の自己負担を補助するものです。



## 小児特定慢性疾患について調べてみよう！

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken05/index.html>

左の青い文字をクリックすると、厚生労働省HPで、さらに詳しく調べることができます。



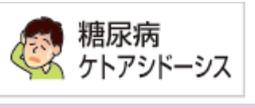


生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

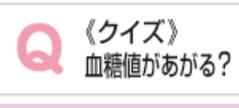
## 糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



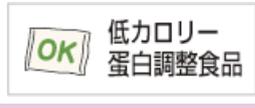
シックデイ



糖尿病  
ケトアシドーシス



《クイズ》  
血糖値があがる？



低カロリー  
蛋白調整食品

### シックデイってなに？

風邪や嘔吐、下痢などの消化器疾患で体調の悪い状態のことです。



### 糖尿病とどんな関係があるの？

#### ●血糖値が高くなる

- ・発熱や嘔吐、下痢など → 脱水となり血液が濃縮され、中の糖分も濃縮される。
- ・不快な症状が体にとってストレスになる → 血糖値を上げるホルモンが分泌される。

#### ●血糖値が低くなる

- ・食欲不振や嘔吐、下痢など → 食べ物が体内に入らない。食べても吸収されない。

### どうすればいいの？

- ・自己血糖測定が可能であれば実施する。
- ・しっかり水分補給を行う。(血糖値が高い場合は、糖分の少ないものを選ぶ)
- ・体調と自己血糖測定結果を主治医に報告し、インスリンの使用量や使用タイミングの指示をもらう。

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## 糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



シックデイ



高浸透圧  
高血糖症候群



《クイズ》  
血糖値があがる?



低カロリー  
蛋白調整食品

## 高浸透圧高血糖症候群ってなに？

血糖値が600mg/dl以上（多くは800mg/dl以上）の状態です。高血糖が原因で体の水分が奪われ、脱水がすすみ、さらに高血糖になってしまいます。初期症状がなく、突然発症することがあります。

だるい  
頭痛



むかつき



血糖値が  
600mg  
以上で

昏睡する場合も…



## 昏睡を起こすこともあります

糖尿病性昏睡は急激に症状が起こるため、急性合併症に挙げられています。対処が遅れると命に係わることもあります。

## どうすればいいの？

- ・自己血糖測定が可能であれば実施する。
- ・しっかり水分補給を行う。（血糖値が高い場合は、糖分の少ないものを選ぶ）
- ・体調と自己血糖測定結果を主治医に報告し、経口薬とインスリンの使用量や使用タイミングの指示をもらう。

## どんな人が起こしやすいの？

高齢の2型糖尿病患者に多くみられます。シックデイのときは注意が必要です。

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

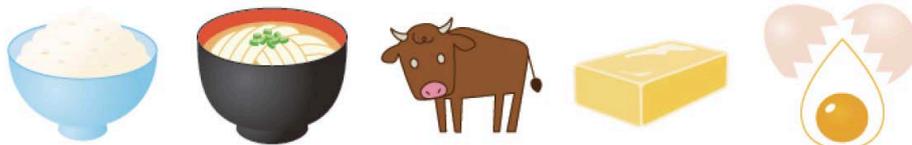
## 糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



シックデイ	糖尿病 ケトアシドーシス	Q 《クイズ》 血糖値があがる？	OK 低カロリー 蛋白調整食品
-------	--------------	------------------	-----------------

血糖値が上がりやすいと思う食品の名前をチェックしてみましょう。

- ごはん(精白米)  
  うどん  
  牛肉  
  バター  
  卵



- ほうれん草  
  しいたけ  
  かぼちゃ  
  ピーナッツ  
  バナナ



- 食パン  
  もち  
  豚肉  
  マヨネーズ  
  チーズ



- ジャガイモ  
  トマト  
  とうもろこし  
  海藻  
  すいか



『正解』をみてみましょう。

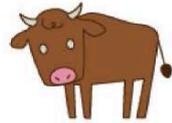
- ごはん(精白米)    うどん    牛肉    バター    卵



血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい



- ほうれん草    しいたけ    かぼちゃ    ピーナッツ    バナナ

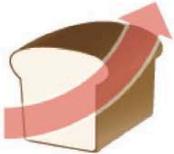


血糖値が上がりやすい

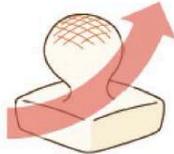


血糖値が上がりやすい

- 食パン    もち    豚肉    マヨネーズ    チーズ



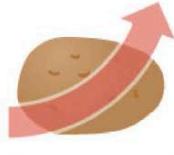
血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい



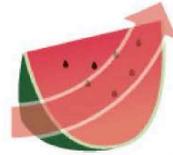
- じゃがいも    トマト    とうもろこし    海藻    すいか



血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## 糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



シックディ 糖尿病 ケトアシドーシス Q 《クイズ》 血糖値があがる? OK 低カロリー 蛋白調整食品

### 食事療法の助けになるような食品ってあるの？

- 低カロリーで血糖値が上がりにくい食品



<http://dm-rg.net/2/0201/>

外部サイト「糖尿病リソースガイド」を表示します。  
合併症のない糖尿病患者さん向けです。

- たんぱく質が少なく、エネルギー補給できる食品



<http://dm-rg.net/2/0202/>

外部サイト「糖尿病リソースガイド」を表示します。  
糖尿病に加え腎症を煩っている患者さん向けです。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの受けている治療について

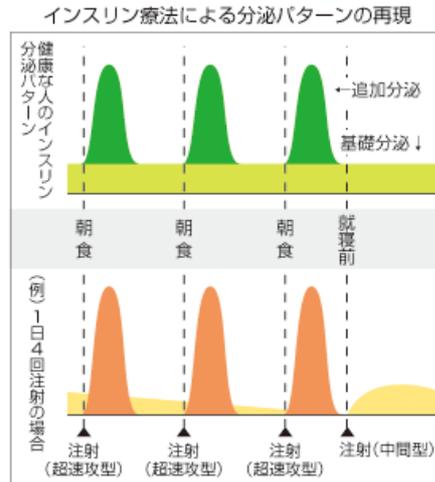


あなたの治療 | 副作用 | 自己血糖測定 | あなたの糖尿病コントロールは? | コントロールを良くするために

### 正確な血糖コントロールをするために 行われている方法

- インスリン注射の1日3~4回打ち(強化インスリン療法とも呼ばれています)

インスリン注射を1日3~4回することで、健康な人のインスリン分泌に近い形になるようにします。インスリンの種類や何回注射を行うかは、あなたの体の状態や生活パターン、要望などによって決定されていますが、最も血糖値が安定しやすい効果方を主治医と相談してみるのもおすすめです。



### 医療費ってどの程度かかるの?

- 医療費の目安(3割負担の場合)は  
・約3,000~7,000円(外来通院/2014年12月調べ)

インスリン注射の治療は飲み薬に比べると高いのよ。でも、勝手に止めると命にかかわる場合もあるので、きちんと続けてね。



**注意**

金額は一般的なインスリン治療を受けた場合に医療機関に支払う費用です。お薬代は含まれていません。あなたの状態や、医療機関によって金額が変わる場合もありますので、あくまでも目安として考えてください。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの受けている治療について



## 低血糖はどんな時に起こりやすいの?

次のような場合に、低血糖になりやすいので注意が必要です。



## 低血糖はどんな症状が起こりやすいの?

意識レベル	血糖値 (mg/dl)	主な症状
通常	70	強い空腹感
意識レベルの低下	50	
	40	発汗(冷汗)・動悸(頻脈)・震え
	30	意識喪失
	20	けいれん・昏睡



## 低血糖の対処法は？

- ブドウ糖5～10gまたはジュース(糖質0やダイエット向けではないもの)を150～200ml摂取します。  
→その後15分は静かに待ち、まだ症状が改善しなければ、同様のものを摂取します。



意識がはっきりしない場合は…

低血糖は、症状がなくても放っておくとどんどん血糖値が下がるので危険です！

- すぐに救急車を呼んでもらいます。
- 周囲の人にブドウ糖や砂糖をくちびると歯茎の間に塗り付けてもらいます。
- グルカゴン注射を家族に行ってもらいます。  
※グルカゴン注射の指導を受けている人に限ります。



## 低血糖予防で普段から注意できることは？

- 低血糖の起こりやすい時間や出来事がわかっている場合は、過ごし方や補食(間食)について主治医に相談してみましょう。
- 家族の人に低血糖について知ってもらいましょう。  
→ブドウ糖の必要性、ブドウ糖の保管場所、低血糖昏睡への対応など
- 学校や職場へも低血糖への理解をしてもらいましょう。
  - ・学校 → 担任や養護教諭へインスリン注射や低血糖について説明をしておく、保健室の利用や体調に関するさまざまなサポートを受けることができます。
  - ・職場 → (可能な範囲で)説明をしておく、いざというときの対応を協力してもらえます。  
しかし難しい場合は、普段から自己血糖測定を行うなどの予防につとめ、対処法は普段から主治医と相談しておくことをおすすめします。

## 脂肪変性ってなに？

インスリン注射は皮下脂肪の多いお腹や太ももに行います。このとき同じ場所に注射し続けると、その部分に「しこり」や「くぼみ」などの、脂肪が変性したために起こる症状がみられることがあります。この部分では、インスリンの吸収がされにくくなっています。

しこり



くぼみ



## どうすればいいの？

注射する場所を前回の位置から2～3cmずらしましょう。

## インスリンにアレルギーはあるの？

体内でインスリン抗体(IgE)が作られるとアレルギーが起こります。注射した箇所に次のような症状があればアレルギーかもしれません。

- 赤く腫れる。
- かゆみが出る。
- 皮膚が固くなる。

インスリンアレルギーは、治療開始や種類の変更をして6カ月以内に出ることが多いと言われています。



## どうすればいいの？

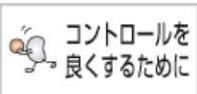
まずは主治医に相談しましょう。

インスリン製剤の中に入っている防腐剤などが影響していることもあります。原因に応じた対処が必要です。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの受けている治療について



## どんな時に測るといいの?

気になるときに素早く測れ、インスリン治療中の方が血糖の状態を詳しくみるときなどに特に有効です。

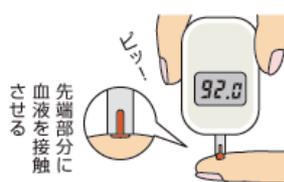
- 血糖のコントロール状態をすぐに知りたいとき
- 食べすぎで血糖値の上昇が気になるとき
- 運動後で血糖値の下降が気になるとき
- 体調がすぐれず血糖値の異常があるか心配なとき …など。

## 方法は?

測定器具の操作に慣れれば、2~3分でできます。



① 痛みの少ない専用の器具で極細の針を刺します (ごく少量を出血させます)



② 測定器によって数秒で数値が判別されます

## 測定するメリット

- 1日の血糖値の変化を自分で確認できます。
- 使用インスリン注射量の効果を確認できます。  
→ 結果を元に主治医とインスリン注射量を相談できます
- シックデイ時の血糖値を確認し、対処を相談することができます。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの受けている治療について



- あなたの治療
- 副作用
- 自己血糖測定
- あなたの糖尿病コントロールは?
- コントロールを良くするために

糖尿病合併症予防のためにHbA1c7%未満の維持を目指しましょう!!

HbA1c 値 (NGSP 値)	6.0% 未満	7.0% 未満	8.0% 未満
コントロールの目標	<p><b>血糖の正常化</b></p> <p>食事と運動の改善だけで達成可能、または薬物療養中でも低血糖などの副作用がなく、達成可能な場合</p>	<p><b>糖尿病の合併症予防</b></p> <p>対応する血糖値は空腹時血糖値 130mg/dl 食後2時間血糖値 180mg/dl が、おおその目安となります</p>	<p><b>治療の強化が困難な場合</b></p> <p>低血糖などの副作用があるその他の理由で生活改善や治療の強化が難しい場合</p>

※治療の目的は「年齢」、「あなたが糖尿病になってからの期間」、「肝臓の病気など血糖値に影響する病気の程度」、「目標を低くすることによる低血糖の危険性」、「治療に対して得られる周囲の協力の程度」などに合わせて個別に設定する必要があります。

いずれも成人に対する目標で、妊娠期は除きます。詳しくは医師とご相談ください。



## 目標7.0%未満の理由

過去1～2カ月の血糖の平均値を表すHbA1c値が6.9%未満であれば、合併症の出現を低く抑える可能性があることが報告されています。

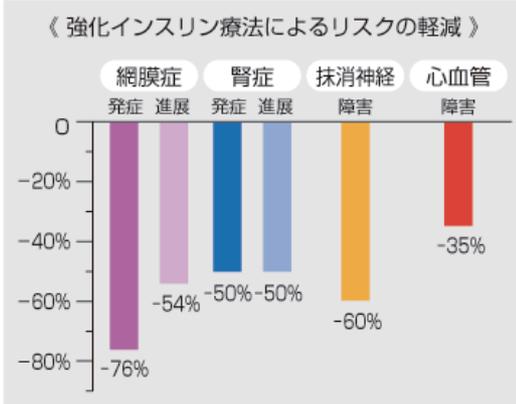
また 諸外国では、より大規模な臨床研究の結果に基づいて合併症予防のための管理目標値として、HbA1c 7%未満を推奨しています。

これを受け日本でも合併症予防のためには、HbA1c値7%未満が目標が推奨されることになりました。



## 研究結果があります

DCCT\*により、このような結果が出ています



強化インスリン療法とは、インスリンをしっかり使って、できるかぎり厳密に血糖をコントロールし、HbA1cを良い状態に保つという治療方法です。

グラフでは、この治療により、目・腎臓・神経・心臓の合併症が、大幅に防げていることがわかります。



\* DCCT study (Diabetes Control and Complications Trial study)とは…

1型糖尿病患者さんを対象にした、大規模な臨床研究です。

この研究ではしっかりインスリンを使用しHbA1cを低く保てば、合併症の発症のリスクが下がることが示されました。

この結果が、世界中で血糖をコントロールする指標の根拠になっています。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの受けている治療について



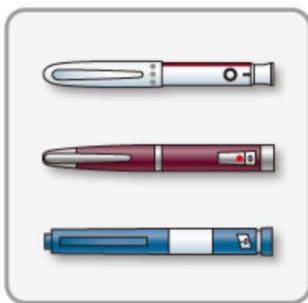
あなたの治療 | 副作用 | 自己血糖測定 | あなたの糖尿病コントロールは? | コントロールを良くするために

### どんな治療が考えられるの?

- インスリン治療を考える → 正しく注射できている?
- 食事内容を見直す → 内容を主治医や栄養士に相談してみよう!

### インスリン注射は正しくできている?

注射の打ち方や手順が正しくできているかどうか確認してみましょう。



イーライリリー



サノフィ・アベンティス



ノボ ノルディクス ファーマ

<https://www.diabetes.co.jp/Default.aspx?aspxerrorpath=/usage/howto/default.aspx>

<http://www.sanofi.co.jp/ja/index.jsp>

- ※インスリンの会社名は五十音順で並んでいます。
- ※青文字をクリックすると、会社のサイトへ移動して、ご自分で使い方を調べることができます。
- ※その他の注射器を使用している方は、主治医に確認してみましょう。

### 正確な血糖コントロールをするために行われている方法

インスリンの回数を多くすると効果があることもあります。主治医を相談してみましょう。

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の  
結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの受けている治療について



●●● あなたに必要な栄養を主治医が決定します。

あなたに必要なカロリー、塩分などを主治医が決定します。  
それをもとに食生活の提案が行なわれます。  
糖尿病食の説明には多くの施設でテキストが使用されています。  
さらに栄養士のいる施設では、食事記入からの栄養計算や個人に合わせた具体的な指導を行っています。  
また糖尿病食の説明の際には、多くの施設でテキストが使用されます。



糖尿病食事療法のための食品交換表  
第6版(日本糖尿病学会編)

\* 日本糖尿病学会の引用許可を得ています

## 費用はどれくらいかかるの？

医療費の目安(3割負担の場合)は

- ・個人指導 390円(2014年12月調べ)
- ・集団指導 240円(2014年12月調べ)



**注意**

金額は管理栄養士に指導を受けた場合に、医療機関に支払う費用です。  
お薬代は含まれていません。あなたの状態や、医療機関によって金額が  
変わる場合もありますので、あくまでも目安として考えてください。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの受けている治療について



### ・・・ 糖尿病のコントロール状態を調べます。

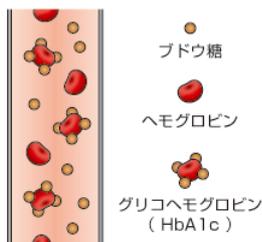
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、赤血球の中にあるタンパク質(ヘモグロビン)と、血液中のブドウ糖が組み合わさってできるグリコヘモグロビンの1種です。そのため「HbA1cが多い＝血液中のブドウ糖が多い」という判断ができます。

## 調べているものは？

血液中の赤血球にくっついたブドウ糖の量を調べます。

最近1～2カ月の間の、あなたの血糖値の平均がわかります。

**解説** ヘモグロビンは赤血球の中にある蛋白で、血管内のブドウ糖と結合して、グリコヘモグロビン(HbA1c)を形成しています。赤血球の寿命は約120日(4カ月)と言われており、その間は体内を巡って血管内のブドウ糖と少しずつ結びつきます。高血糖、つまり糖が多ければ多いほど、このグリコヘモグロビンも多くなるということです。



## 基準は？

糖尿病であるかどうかの判断基準として6.5%が用いられています。(6.5%以上の場合は、糖尿病または糖尿病が強く疑われる状態であるため、かかりつけ医への受診が必要です)。すでに糖尿病と診断されている場合は、治療によって7%未満を維持することが目標となります。

HbA1cの値をよい状態に保つことができると、糖尿病の進行を遅らせることができ、合併症などの発症を未然に防ぐことができます。8.4%以上になると特に注意が必要で、この状態が3カ月続く場合は治療の見直しを主治医と相談されることをおすすめします。

## 検査方法と費用は？

採血による血液検査を行います。

事前の準備が不要のため、いつでも受けられます。

- 検査費用の目安(3割負担の場合)は

・HbA1c検査 650円程度(2014年12月調べ)



上記の検査費用は「単体で行った場合」の金額です。同時に他の検査を行うと費用は変わる場合があります。あくまで参考としてお考えください。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの合併症について

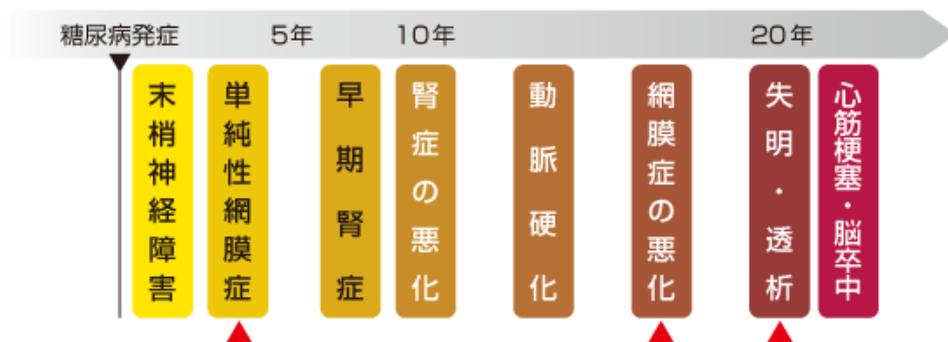


あなたの状態

… 自覚症状がないため  
眼科でチェックを受けましょう。

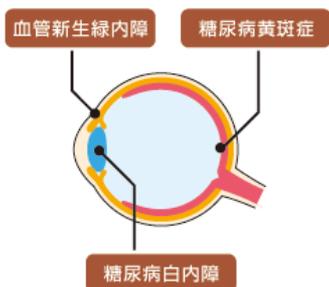
糖尿病三大合併症の1つです。

糖尿病患者全体の40%に網膜症が存在すると言われています。糖尿病の期間が長いほど出現率は高くなり、糖尿病発症から10年以上が経過した患者の60～70%に起こっています。かなり進行するまで自覚症状はないため、定期的な眼科でのチェックが大切です。



## 糖尿病網膜症って？

網膜には細い血管が多く存在します。高血糖で血液がドロドロになると、血管が詰まったり、破れて出血が起こります。それらの症状が進行すると、網膜剥離や失明になることもあります。



#### 血管新生緑内障(けっかんしんせいりよくないしょう)

糖尿病が原因で引き起こされる緑内障の一種です。糖尿病になると網膜の血管が詰まったり、眼底出血を起こすことがあります。これが原因で網膜が酸素不足や栄養不足となり、それを補うために“新生血管”と呼ばれる異常な血管が作られます。この新生血管が目虹彩部分にできると、房水の出口部分が塞がれて眼圧が上昇し緑内障が起こります。治療は、早期にはレーザー治療がありますが、虹彩部分に新生血管が作られていると手術を行うこととなります。治療法はありますが、大変に治療が難しい病気とされています。

#### 糖尿病黄斑症(とうりょうびょうおうはんしょう)

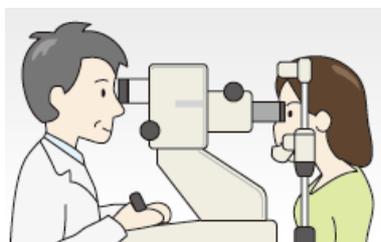
糖尿病が原因で起こる黄斑症のことを言います。ものを見るために最も重要な部分である黄斑は網膜の中心にあります。その黄斑付近に糖尿病による毛細血管瘤の多発や血液成分の染み出しなどが起こり、黄斑にむくみを生じた状態が糖尿病黄斑症です。単純糖尿病網膜症の段階でも起こることがあり、視力が低下するなどの自覚症状が見られます。治療には、段階に応じてレーザー治療や硝子体手術が行われます。

#### 糖尿病白内障(とうりょうびょうはくくないしょう)

糖尿病が原因で体内に糖分が多く蓄積され、水晶体が白く濁ることで起こります。一般的な白内障の多くは年齢とともに発症しますが、糖尿病が存在すると若い頃から早いスピードでの進行が見られます。治療には、一般的な白内障と同様に水晶体の濁った部分を取り出して、眼内レンズを入れる治療が行われます。

## 眼科ではどんな検査をするの？

眼底カメラでの撮影や、電気検眼鏡と呼ばれる検査器具を用いて網膜の状態を見る、精密眼底検査を行います。この検査ではごく小さな出血も発見することができます。



### ●検査費用の目安(3割負担の場合)は…

- ・眼底カメラ(通常方法) 150円程度 : (蛍光眼底法) 1500円程度
- ・精密眼底検査(電気検眼鏡使用時) 片側 200円程度



### 注意

上記の検査費用は平成22年時点の「単体で行った場合」の金額です。同時に他の検査を行うと、費用は変わる場合があります。あくまで参考としてお考えください。

## どんな病期があるの？

病期	正常	単純網膜症	前増殖網膜症	増殖網膜症
眼底写真(イメージ)				
主な治療は？	—	血糖のコントロール	光凝固術を行い増殖網膜症への進行を予防	重症例には硝子体手術を施行
眼科受診の目安は？	6カ月～1年	3～6カ月	1～2カ月	2週間～1カ月 治療後安定すれば3～6カ月



[http://www.nichigan.or.jp/public/disease/momaku\\_tonyo.jsp](http://www.nichigan.or.jp/public/disease/momaku_tonyo.jsp)

日本眼科学会の糖尿病網膜症説明画面を表示します。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの合併症について



あなたの状態

... 尿検査で早期発見でき、治療で進行を抑制できます。

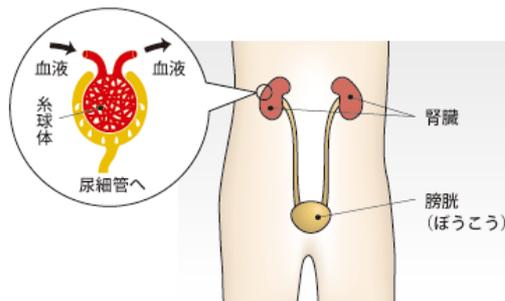
糖尿病三大合併症の1つです。

糖尿病発症から10年以上が経過すると発症率が高くなります。2007年時点で透析療法導入になる原因疾患で糖尿病腎症が43.4%と第1位となりました。自覚症状は出にくいですが、尿検査で早期発見でき、発見後は治療することで進行を抑制することができます。



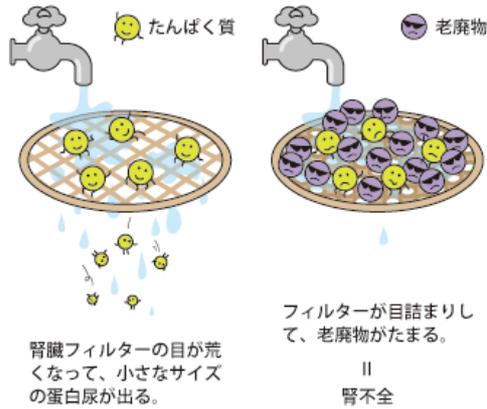
## 腎臓って？

片側の腎臓に約100万個ずつの糸球体があります。糸球体はフィルターの役割を果たし、体に必要なものを残し、老廃物は取り除きます。



## 糖尿病腎症って？

血糖が高い状態が続くと糸球体の毛細血管が痛み、フィルターの機能が低下します。その結果、尿に身体に必要なたんぱく質が漏れ出し、体には不要な老廃物がたまってしまいます。



## どんな病期があるの？

病期	どんな検査をするの？	主な治療は？
第1期 【腎症前期】		血糖のコントロール 目標：HbA1c 7%未満 血圧のコントロール 目標：130/80mmHg未満
第2期 【早期腎症】	たんぱくより小さいアルブミンが尿に出現します。 微量アルブミン尿 30~299mg/日 尿中アルブミン検査	食事のコントロール (たんぱく制限食) 標準体重1kgあたり 1~1.2g
第3A期 【顕性腎症前期】	たんぱく尿が出現します。 GFR 60ml/分以上 尿蛋白定量検査	標準体重1kgあたり 0.8~1g
第3B期 【顕性腎症後期】	たんぱく尿が出現しています。 GFR 60ml/分未満 血液検査(クレアチニン)	目標：125/75mmHg未満
第4期 【腎不全期】	たんぱく尿が出現しています。 血清クレアチニン $\leq 2$	標準体重1kgあたり 0.6~0.8g
第5期 【透析療法期】		標準体重1kgあたり 1~1.2g

## どんな検査をするの？

検査費用の目安(3割負担の場合)は…

- ・尿中アルブミン検査 500円程度
- ・尿蛋白定量検査 100円程度
- ・血液検査(クレアチニン) 100円程度



### 注意

上記の検査費用は平成22年時点の「単体で行った場合」の金額です。同時に他の検査を行うと、費用は変わる場合があります。あくまで参考としてお考えください。



生活の工夫 ▶ 治療について ▶ 合併症について

## あなたの合併症について



あなたの状態

… 早くに発症、見逃さずに治療を始めましょう。

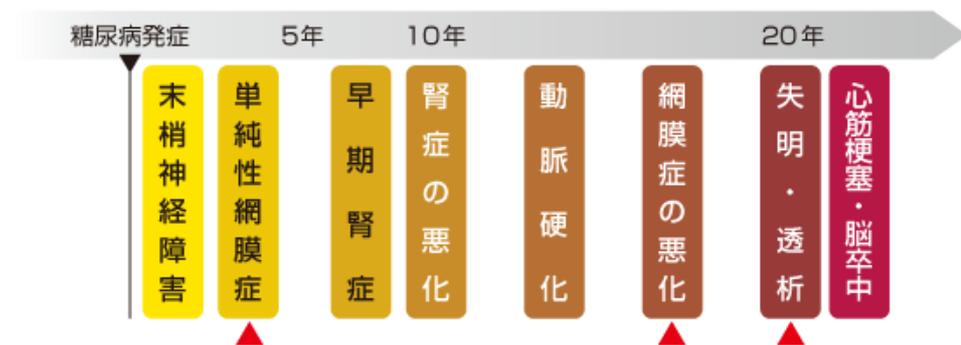
## どんな症状があるの？

高血糖が原因で悪くなるのは「末梢神経」です。末梢神経には下記の3つがあります。

糖尿病三大合併症の1つです。

合併症の中では早くに発症することが多く、初期症状は手足先のしびれや違和感、異常な冷えなどが多くみられます。

これらの症状は慣れてくると放置されがちですが、さらに進行すれば麻痺や立ちくらみ、膀胱機能の異常などの大きな症状へと悪化していきます。



## 痛みを感じる 感覚神経

【末梢神経と関連する症状】



筋肉を動かす

## 運動神経

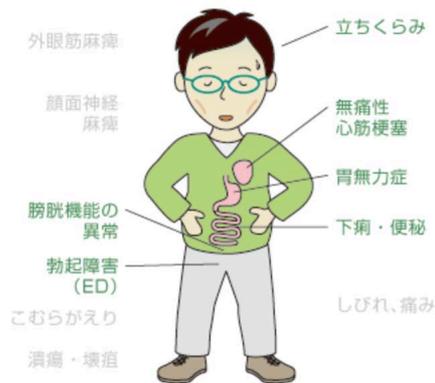
【末梢神経と関連する症状】



内臓の働きや血圧や体温を調節する

## 自律神経

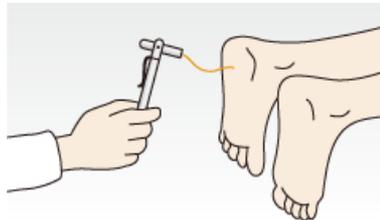
【末梢神経と関連する症状】



## こんな検査でチェックします(主な検査の一例)

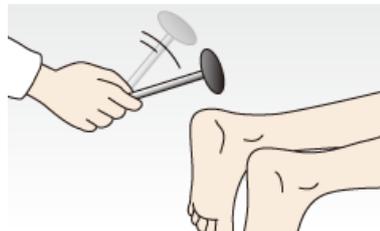
### ●モノフィラメントを使った触覚検査

足の親指や小指にモノフィラメントで触れ、どこまで感じ取れるかで感覚神経障害の程度を調べます。



### ●ハンマーを使った腱反射検査

椅子やベットの上で立て膝姿勢を取り、ハンマーでアキレス腱を叩き、初期症状の腱反射低下の程度を調べます。



### ●音叉を使った振動覚検査

振動させた音叉をくるぶしに当て、感覚神経障害の程度を調べます。



他にも安静時と深呼吸時の心電図を比較して自律神経の働きを調べる呼吸心拍変動係数、末梢神経による刺激の伝わる速度を調べる末梢神経伝導速度などの検査があります。

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の  
結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



## 医療機関をさがす

下の青い文字をクリックすると、  
『なら医療情報ネット』へ移動  
します。

病院を探す時の  
参考にしてくださいね。



なら医療情報ネット

<https://www.qq.pref.nara.jp/qq29/qqport/kenmintop/>

## 注意事項

このPDFでは、皆様が医療機関を受診する前に知りたいこと、気になること、知っておきたいことをお示しています。しかし、皆様の身体の状況、遺伝的素因、生活環境、疾患の特殊性など、さまざまな要因によってお示している状況と異なる場合もございます。最終的には、医療機関を受診し、医師あるいは医療スタッフと相談の上、総合的なご判断をいただく事をお勧めいたします。

## 利用規約

掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。

掲載されている情報によって被った損害、損失に対して一切の責任を負いません。