

糖尿病治療を継続されている方へ



先生と一緒にあなたの 糖尿病治療を考えてみましょう！

監修：公益財団法人 朝日生命成人病研究所附属医院 糖尿病内科・治療部長 大西 由希子 先生

糖尿病治療に関するあなたの悩みや希望を先生にしっかりと伝えられているでしょうか？
先生と一緒にあなたに合った治療を見つけていきましょう。

今日の検査値が
少し気になりますが…
何か思い当たることはありますか？

特に思い当たることはありません。

心の声

日常生活のちょっとした変化を
知ることが良い治療に
繋がるんだけど…

心の声

最近食べ過ぎなんだけど、
先生には言いにくいなあ…

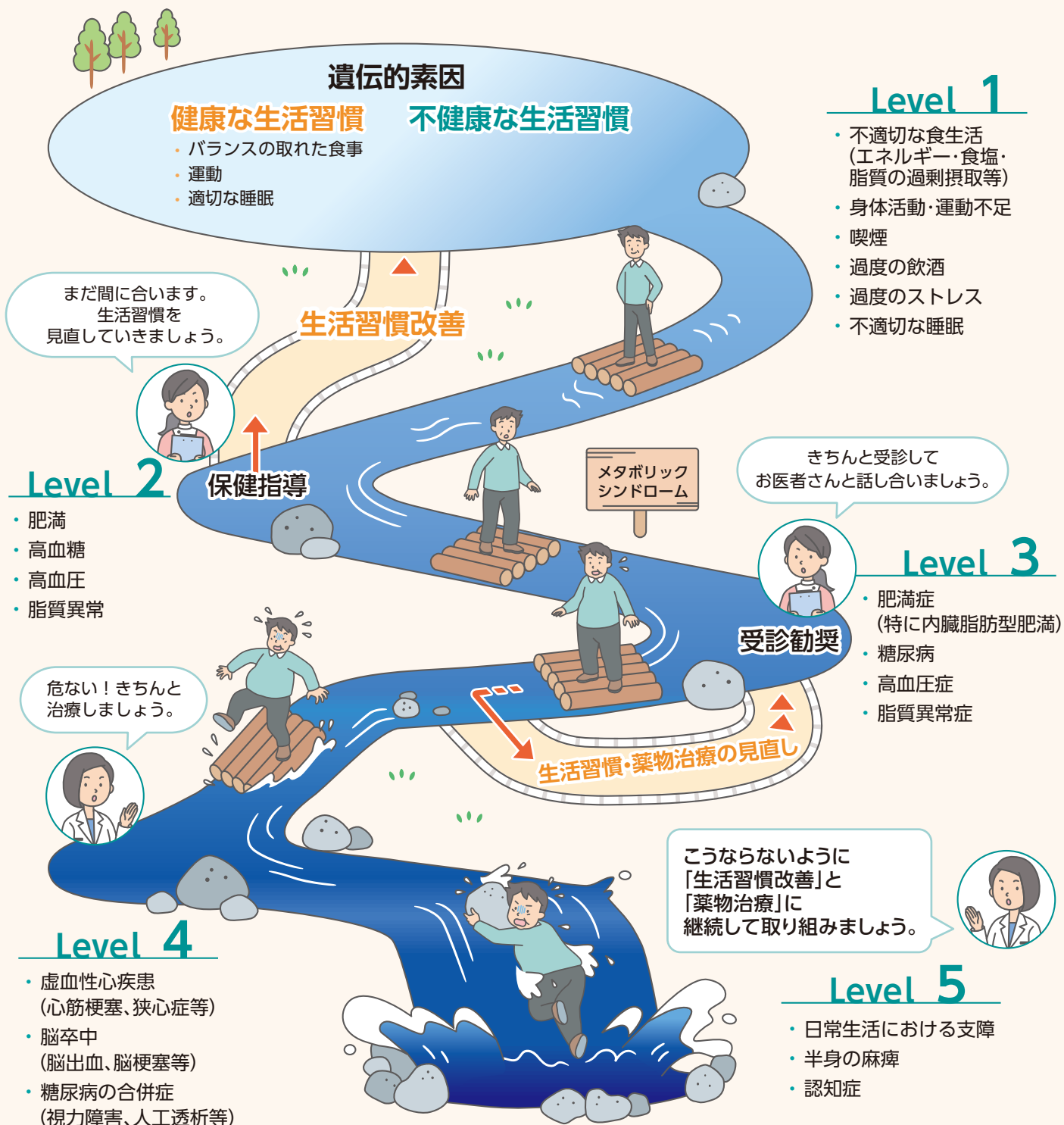
いつもの診察が上記のような会話で終わっていませんか？

糖尿病は治療のヒントに自分で気が付いた分だけ良くなる
病気なんです。ちょっとしたことでどんどん話して、
治療の進め方を一緒に考えていきましょう。

ちょっとしたことでもしっかり
お話しすることが大切なんです！

糖尿病をはじめとする代謝性疾患の治療には 生活習慣・薬物治療の定期的な見直しが大切です

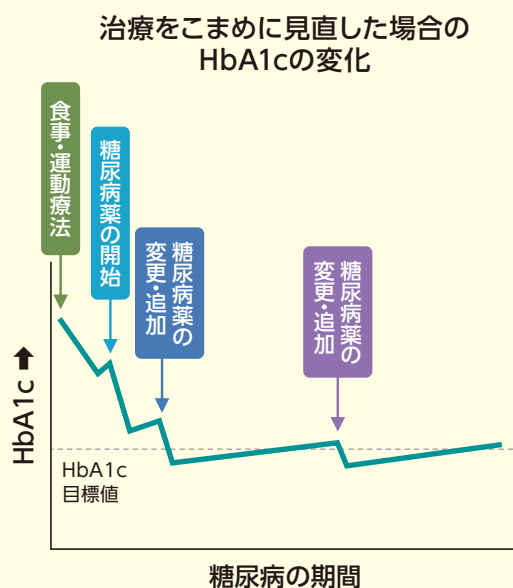
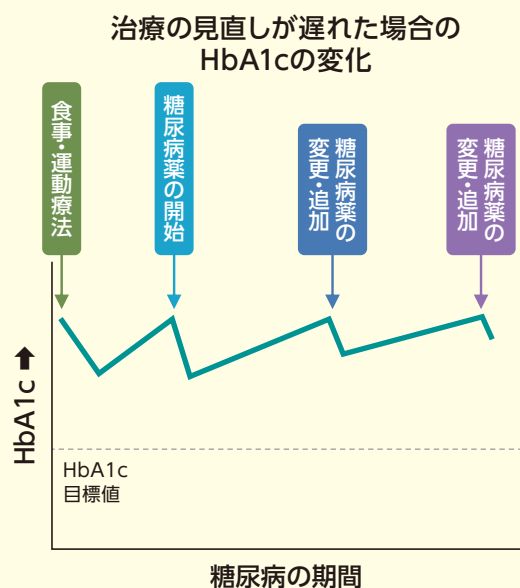
代謝性疾患進展のイメージ



適切な血糖コントロールのために 治療の内容を定期的に見直しましょう！



糖尿病では、適切な血糖管理を心掛ける事が大切です。
HbA1cが少し下がったことで気を抜いてしまわないように注意しましょう。
治療前の値に戻ってしまってからお薬を変更したり増やしても
HbA1cを目標値まで下げるのは大変です。



概念図

※治療はみなさま個々の状態に応じた判断が必要ですので、主治医の先生とご相談ください。

こまめに治療を見直して適切な目標値を維持できるパターンがいいなあ。
でも薬で治療していてもHbA1cが上がってくるのは何でだろう？



お薬をしっかり飲めていなかったり、生活が乱れることで
お薬の力が十分に発揮できない場合があります。



また、生活習慣や服薬をきちんと管理できていても、
加齢に伴って糖尿病が徐々に進行していく場合も
あるんですよ。

今の私はどんなことをしたら良いのかなあ・・・



適切な血糖を維持できるように、
あなたに合った治療を「一緒に」考えていきましょう！

次の来院までにできることを話し合ってみましょう

食事

- ☐ 野菜から食べる
- ☐ 一口毎に箸を置いて
ゆっくり食べる
- ☐ 就寝2時間以前に食事を
終える
- ☐ 間食をしない
- ☐ その他()

生活

- ☐ 毎日体重を測る
- ☐ 1日+2,000歩増やす
- ☐ 1日+15分散歩する
- ☐ ラジオ体操をする
- ☐ その他()

服薬

- ☐ 寝る前に翌日の薬を
準備する
- ☐ 薬を飲んだら
家族に伝える
- ☐ その他()



どんなことなら無理なく続けられそうですか？

ひとつなら続けられそうです！



(今回決めたことを書いてみましょう)

私は、

します。

あなたの頑張りを「見える化」しましょう！
やると決めたことができた日にチェックをしてください

____ 月の記録

____ 月の記録

____ 月の記録

曜日をご記入ください						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

曜日をご記入ください						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

曜日をご記入ください						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				