



ご自分の血糖値ご存知ですか？

誰もが知っている『糖尿病』は成人の6人に1人は糖尿病または予備軍といわれるほど、とても身近な病気です。糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどなく気づいたときにはかなり悪化していることもあるため、定期的な健診や受診で血液検査を受け、早期発見、早期治療につなげることが大切です。★当院では、採血検査が当日にわかります★



【ヘモグロビンA1c (HbA1c)】とは？

血糖コントロールの良し悪しを表す指標で、グリコヘモグロビンともいいます。赤血球中のヘモグロビン(Hb)のうち、ブドウ糖と結合しているヘモグロビンの占める割合を百分率で表します。

検査の時点から過去1～2ヶ月間の血糖状態を反映し、基準値は4.6～6.2%です。

【血糖値】とは？

血糖の濃度。血糖値が正常レベルよりも高いことを高血糖、低いことを低血糖といい、高血糖が慢性的に続く病気が糖尿病です。健康な人の血糖値は、空腹時では70～110mg/dl、食後の高いときでも140mg/dl未満です。

血糖値が高いと言われたことのある方は一度糖尿病外来を受診してみませんか？

当院にはたくさんの糖尿病患者さんが通院されています。

血糖コントロールが良好に保たれるよう、定期的に採血、採尿、その他必要な検査を行っています。

糖尿病または耐糖能異常（空腹時の血糖値が正常値と異常値（糖尿病と判断される値）の間にある状態。糖尿病予備軍、境界型糖尿病ともいわれる。）と診断され通院されている方には、糖尿病連携手帳をお渡ししています。

検査時の体重や血液、尿検査結果、管理栄養士による栄養指導内容を記入しています。

この手帳を使用することにより、自分自身の身体の状態を把握するだけでなく、関係する医療関係者が検査結果や治療方針を共有しながら治療を進めていくことができます。

当院では、わかりやすいリーフレットを用い、採血検査の結果をお待ちいただいている間などに、糖尿病や治療について、また療養生活に必要なお話しなどをさせていただいています。お気軽に外来看護師へお声がけください！



かかりつけ医・歯科医・眼科・病院などの
診察には必ず
「糖尿病連携手帳」を持参しましょう。

《 糖尿病合併症について 》

血糖値が高い状態が続くと血管に負担がかかり、合併症を起こしやすくなります。慢性的な合併症には細い血管の障害と太い血管の障害があります。糖尿病の治療目標は、血糖・体重・血圧・脂質の良好なコントロールを長期的に維持することにより、この合併症の発症予防や進展を防ぎ、健康な人と変わらない生活を送れるようにすることです。

細い血管の病気を3つ「シメジ」で、太い血管の病気を3つ「エノキ」で覚えます。

①細い血管でおこる合併症（糖尿病に特有の3大合併症）



- シ・・・神経 神経障害：神経が傷つき、手足のしびれや痛み、感覚のまひなどがおこる。
- メ・・・目 網膜症：目の血管が傷つき、最悪の場合は失明にいたる。
- ジ・・・腎臓 腎症：腎機能が低下して、透析治療にいたることがある。

②太い血管でおこる合併症（動脈硬化）



- エ・・・壊疽 足壊疽：足の動脈硬化や神経障害が進行すると、潰瘍・壊疽をおこすことがある。
- ノ・・・脳卒中 脳梗塞・脳出血：半身麻痺、しびれ、頭痛
- キ・・・虚血性心疾患：狭心症・心筋梗塞

まずは自分に合った食事療法を見つけることから！

今までは栄養バランスがとれた食生活＝手間がかかる、時間がかかるといったイメージの本や指導が多く、理解も実行も困難ということが見受けられました。しかし、最近では生活様式がさまざまとなり、不規則勤務、独居、高齢の方が増加し、自分で食事を作らない、作れない人も数多くいらっしゃいます。糖尿病の治療の一環として、食事療法は不可欠です。しかし、食事療法が苦痛になっては、長続きしません。糖尿病の食事療法は厳しい食事制限があって大変だと思っている方が多いのですが、食事を厳密に制限することより、むしろ3食しっかり食べて、運動することが推奨されています。

栄養指導では、患者さんの「好きなものをどうしても食べたい」や、ライフスタイルを大きく変えなくても実践できるようテイクアウト（コンビニなど）、冷凍食品、嗜好品、外食などを上手に取り入れることで、「それくらいならできそう」と思っただけのような指導を心がけております。

堅苦しく考えず、栄養指導を受けてみませんか？

外来栄養指導：医師の指示のもと管理栄養士による栄養指導を実施しています。

ご希望の方は主治医にご相談ください。



私たちが
指導致します。

糖尿病内科

	月	火	水	木	金	土
午前		●	●		●	
午後		●		●		

眼科

	月	火	水	木	金	土
午前					●	
午後				●		



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>