

糖尿病の基礎 ツールキット



プリシラ・チャン、マーク・ザッカーバーグ
サンフランシスコ総合
病院および外傷センター

2021年9月更新



糖尿病管理計画 _____ 日付: _____

- ◆ 処方どおりに糖尿病薬を服用しましょう。

薬	服用方法

- ◆ 食事は健康的な量を食べましょう。ジュースやソーダは避けましょう。

- ◆ 血糖値をチェックするタイミングを知っておきましょう。

- 朝食前 昼食前 夕食前
 朝食の 2 時間後 昼食の 2 時間後 夕食の 2 時間後
 就寝時

- ◆ 19 ページに記載されている症状がある場合は、かかりつけのクリニックに連絡しましょう。

- ◆ 予約時には、前回の退院時に受け取った指示書、服用している薬、血糖値の記録と測定器を持参しましょう。

日付	時間	クリニック	電話番号
		糖尿病クリニック(90 号館 2 階) または 1M クリニック(5 号館)	628-206-8749

緊急の治療が必要な場合は、まず、かかりつけのクリニックに電話をしてください。多くのクリニックには緊急予約枠があります(22 ページ参照) かかりつけのクリニックが緊急の診察に対応できない場合は、以下を訪れることができます。

ZSFG Adult Urgent Care Clinic

1E クリニック(5 号館 1 階)

628-206-8052



目次

	ページ
<input type="checkbox"/> 糖尿病について	3 - 4
<input type="checkbox"/> 血糖値の目標値	5
<input type="checkbox"/> ガイドメーターとランセットの使用法	6 - 7
<input type="checkbox"/> 健康な食生活のためのガイドライン	8 - 10
<input type="checkbox"/> 運動	11
<input type="checkbox"/> 薬、副作用	12 - 13
<input type="checkbox"/> 低血糖	14 - 15
<input type="checkbox"/> 病気の時	16 - 17
<input type="checkbox"/> 安全対策	18
<input type="checkbox"/> クリニックに連絡するタイミング	19
<input type="checkbox"/> 足に注意を払う	20 - 21
<input type="checkbox"/> かかりつけ医	22
<input type="checkbox"/> 優良なリソース	23
<input type="checkbox"/> 糖尿病患者の目標	24
<input type="checkbox"/> 血糖値の記録	25



糖尿病について

健康的な糖尿病のバランス

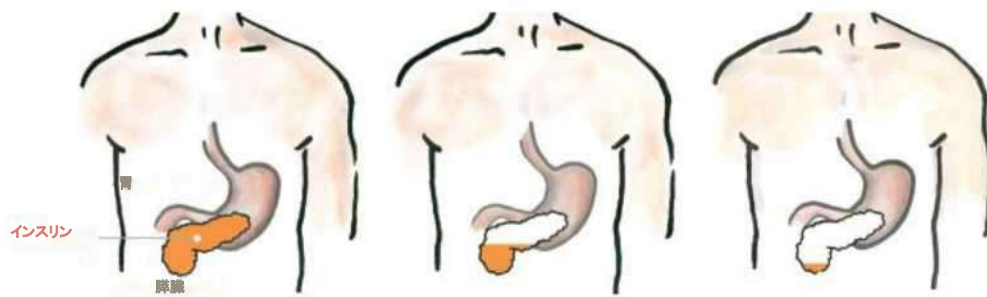


糖尿病をコントロールするには、健康的な食事、運動、正しい薬の服用がすべて重要です。血糖値を安全な範囲に維持することで、目、腎臓、神経、心臓などの長期的な合併症を予防することができます。私たちはあなたが健康的な変化を遂げて目標に達することをサポートします。

医療チームには、医師、ナースプラクティショナー、看護師、糖尿病教育者、栄養士、眼科医、フットドクター、行動保健学専門家、薬剤師が含まれます。

通常、食物は消化され、ブドウ糖(糖)に分解されて血液中に入ります。ブドウ糖は、甘い食物だけでなく、すべての炭水化物から取っていることとなります。体はエネルギーと栄養のためにブドウ糖を必要とします。

糖尿病は、体がブドウ糖を正しく利用できなくなってしまう病気です。インスリンは膵臓から分泌されるホルモンです。インスリンには、血液中のブドウ糖を体組織に取り込むのを助ける役割があります。インスリンが十分でないと、血糖値が通常より高くなります。



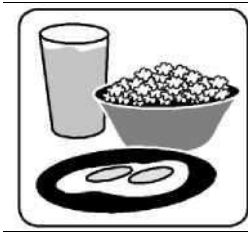
時間の経過によるインスリン濃度の低下

糖尿病には、1型と2型があります。2型糖尿病のほうが一般的です。これは、時間の経過により膵臓から分泌されるインスリンの量が少なくなり、体にインスリンが効かなくなるという糖尿病です。2型は食事療法、運動療法、錠剤、インスリンなどの注射薬で治療することができます。

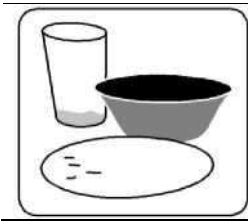
1型糖尿病はあまり一般的ではありません。これは、体の免疫システムが、インスリンを作る細胞を傷つけてしまうという糖尿病です。1型はインスリンによる治療が必要です。

米国では3,400万人以上の方が糖尿病にかかっています。さらに、8,800万人(国民の3人に1人)が糖尿病予備軍です(2020年統計)。これは世界中で深刻化している問題です。あなた1人の問題ではありません。

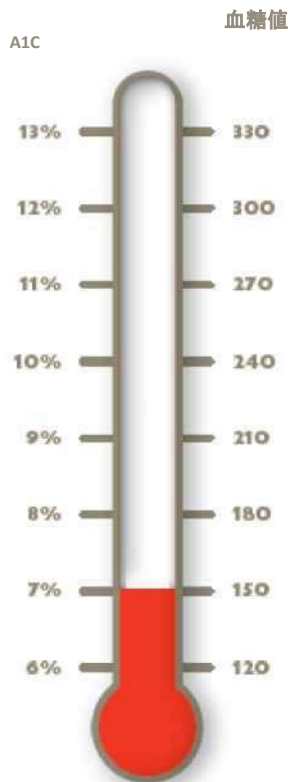
糖尿病における血糖値の目標値



ほとんどの人にとって、食事前の理想的な血糖値は 80～130 です。



食事を終えて 2 時間後の理想的な血糖値は 180 未満です。



A1C 臨床検査は、過去 3 か月の平均血糖値です。

A1C を約 7% に保つことで、目、腎臓、神経、心臓を守ることができます。

ガイドメーターとランセットの使用法



セットアップ:
 キャップを回して希望の数値に合わせます。
 1 は敏感な肌向け
 5 は厚い皮膚向け
 2、3、4 はその中間です



1. キャップをまっすぐ引き抜きます



2. ランセットを挿入し、丸いカバーを回して外します



3. ノッチを合わせてキャップを交換しますカチリという音が聞こえます



4. ボタンを奥まで押し込みます (ボールペンようになります)



5. 指の側面に穿刺装置の端を当てます



6. 黄色のボタンを押して指を刺しますカチリという音が聞こえます



7. 指をそっと絞って血を一滴絞り出します



8.試験紙を1枚取り出します



9.ゴールドの側を測定器に挿入します



10.試験紙を奥まで押し込みます。測定器は自動的にオンになります



11.試験紙の黄色い端に血液を塗ります



12.結果を確認します。試験紙を引き出して測定器をオフにします



13.キャップを取り外します



14.穿刺装置の本体を使用して、ランセットを鋭利物用のボックスに入れます。キャップを取り外します

これで完了です！

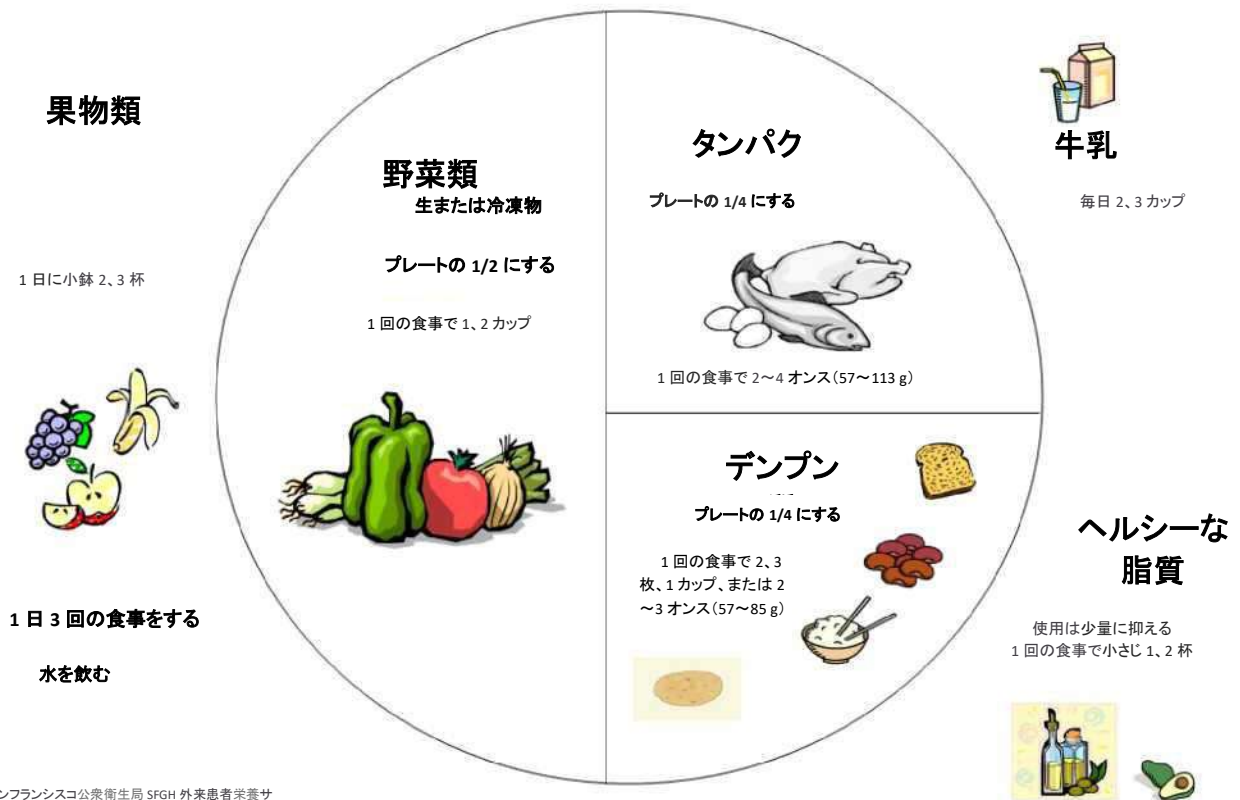


健康な食生活のためのガイドライン

主要なポイント:

- 糖尿病だからといって、特別な食品や高価な食品を買う必要はありません。さまざまな食品を食べましょう。
- 1日3食、少量ずつ食べましょう。食事を抜かないようにしましょう。
- 毎日、同じ量の炭水化物を食べるようにしましょう。
- 水を飲みましょう。甘い飲み物は控えましょう(ジュース、糖分無調整のソーダ、エナジードリンク、ゲータレード、スナップル、クールエイドなど)。
- 健康的な分量の次のガイドラインを守りましょう。

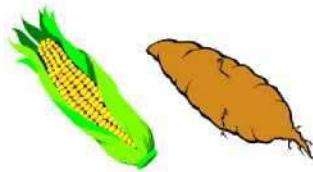
健康的な食品の選択: あなたの食事プレート



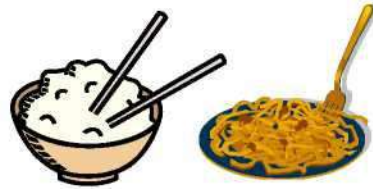
炭水化物とは

- 炭水化物とは、体内で糖に変わる食品のことです。
- できるだけ全粒粉を選びましょう。全粒粉には、血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。
- 血糖値を上げすぎる炭水化物や飲み物を大量に食べたり飲んだりしないようにしましょう。
- 毎回の食事で炭水化物の量をプレートの1/4とすることを目標にしましょう。

炭水化物:



トウモロコシ、ジャガイモ、
ヤムイモ、カボチャ、タロイモ



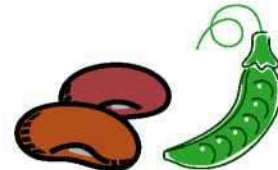
米、穀類、シリアル、
オートミール、パスタ



果物、フルーツジュース



パン、トルティーヤ、ロー
ルケーキ、クラッカー、ペ
ーグル



豆、エンドウ豆、レンズ豆



クッキー、ケーキ、ペストリー
、甘い飲み物、キャンディ



牛乳、ヨーグルト

炭水化物でない食品とは

- この食品は、血糖値をあまり上げることはありません。
- メインの食事で野菜の量をプレートの1/2とすることを目標にしましょう。
- メインの食事でタンパク質の量をプレートの1/4とすることを目標にしましょう。
- 油脂は少し使いますが、多過ぎないようにします。



非デンプン質の野菜

アーティチョーク、アスパラガス、サヤマメ、ビーツ、ブロッコリー、芽キャベツ、キャベツ、ニンジン、カリフラワー、キュウリ、ナス

ケール、ネギ、レタス、タマネギ、オクラ、トマト、ピーマン、パプリカ、ハウレンソウ、スイスチャード、カブ、ズッキーニなど



タンパク質:

- 牛肉、豚肉、ラム肉
- 鶏肉、七面鳥
- 魚、エビ
- その他のシーフード
- 卵
- チーズ
- 豆腐



油脂類:

- ナッツ類、ピーナッツ
- バター
- 油
- マヨネーズ
- サワークリーム
- クリームチーズ
- バター
- ハーフアンドハーフ

運動

なぜ運動をする必要があるのですか？

- 運動は心臓の健康を保ちます
- 運動は血糖値を改善します
- 運動すると体調を良くすることができます
- 運動すると体重を減らすことができます

どのくらいの頻度で運動する必要がありますか？

- 少なくとも 30 分を週 5 日するようにしましょう。
- できるならもっとしましょう。

どのような運動がよいですか？

- いやにならずに楽しんで行えることであれば、どのような運動でも構いません。
- 新しい運動を始める前には、かかりつけの医師に相談してください。
- 有酸素運動は心臓に良い影響があります。ウェイトトレーニング、ストレッチ、レジスタンス運動は、筋肉に良い影響があります。どのような種類の運動でも有効です！



座ったままでの
運動



ウォーキング



ダンス



エアロビクス

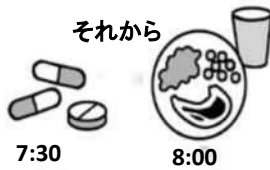


レジスタンス
ウェイトトレーニング



一般的な薬

糖尿病患者の多くは、血糖値をコントロールするために錠剤やインスリンを服用しています。薬を服用するタイミングについては、かかりつけの医師にお尋ねください。



グリピジド、グリブリド、グリメピリド
食事の 30 分前に服用



メホルミン
食後に服用



長時間作用型インスリン
 通常は就寝時や朝 食事と時間を
 合わせる必要はない



短時間作用型食事時インスリン
食前に服用



薬の副作用

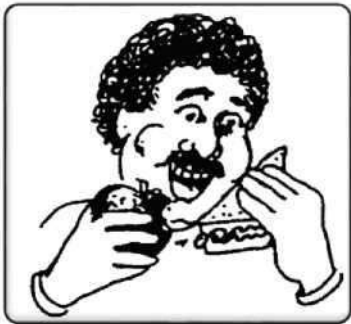
薬によって血糖値を安全な範囲まで下げることができます。薬を飲み始める前に、一般的な軽い副作用について知っておきましょう。

薬	血糖値を下げる仕組み	人によって次のような副作用がある
グリピジド、グリブライド、グリメピリド	体内でインスリンが作られるのを助ける	低血糖、体重増加
メトホルミン	肝臓で作られる糖분을減らし、インスリンが効きやすい体にする	下痢、腹部膨満感、胃痛、ガス、金属味。メトホルミンを食事と一緒に服用すると、これらの副作用を軽減できる
インスリン	体内で糖が正しく使われるのを助ける	低血糖、注射部位の皮膚炎、体重増加
非インスリン注射剤 (ビクトーザ、オゼンピック、トルリシティ、ビデュリオン)	食事時に体内でインスリンがさらに作られるのを助ける。 心臓、腎臓、体重に効果がある。	吐き気、下痢、胸やけ、腹部膨満感。まれ：嘔吐、激しい腹痛
SGLT2 阻害剤 (インヴォカナ、ジャディアンス)	尿中にブドウ糖を多く排出することで、血糖値を下げる。 心臓と腎臓に効果がある。	イースト菌感染症、膀胱感染症、頻尿 まれ：糖尿病性ケトアシドーシス(吐き気、嘔吐、腹痛)、生殖器の重篤な感染症

低血糖

糖尿病の薬の中には、低血糖を引き起こすものがあります。服用している薬については、かかりつけの医師にお尋ねください。

低血糖になると、次のように感じる場合があります...



強い空腹感がある



心臓の鼓動が速くなる



めまいや震えを感じる



頭痛がする



汗をかく



混乱する

気分が良くても、80未満の血糖値は低すぎる場合があります。

低血糖の原因は何ですか？

- 食事を抜く、または時間どおりに食事をしない
- いつもより多く運動する
- 食事せずにグリピジドや短時間作用型インスリンを服用する

低血糖を治すにはどうしたらいいですか？ 次のようなもので 15 g 分の糖分を食べたり飲んだりします。



ブドウ糖錠剤 4 錠



砂糖 小さじ 3 杯



はちみつ 小さじ 2 杯



キャンディ 6~7 個



レーズン 大さじ
2 杯



ジュースまたは糖分無調整のソーダ 1/2 カップ

15 分後に血糖値を再確認します。それでも血糖値が 80 以下であったら、もう一度糖分を取りましょう。それでも血糖値が 80 を超えない場合は、かかりつけ医に連絡してください。

低血糖を無視しないでください。備えをしておきましょう！

病気のと き

病気のと きには、血糖値が通常より高くなることがあります。



糖尿病の薬の服用は続けます。



血糖値が通常より高い場合は、2～4 時間おきに測定します。****1 型の場合**：尿中ケトンを確認します。糖度が 240 以上で、それと同時にケトンが出る場合は、かかりつけ医に連絡してください。

いつもの時間に、いつもの量を食べるようにしましょう。



脱水症を防ぐため、1 時間ごとに少なくとも 8 オンス (227 g) のカロリーフリーの水分 (水、スープ、ダイエットソーダ) を取ってください。



吐き気や嘔吐で食べられないときは、液体を飲んだり、炭水化物を含む食品を食べたりしてください。

以下の食べ物を取ることができます：



ゼラチン
(1/2 カップ)



アイスクリーム
(1/2 カップ)



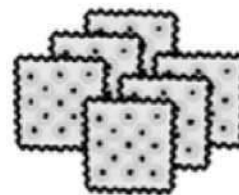
フルーツジュース
(1/2 カップ)



ゲータレード
(1 カップ)



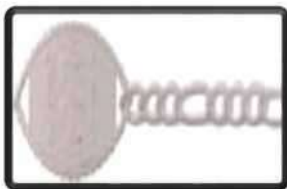
プリン
(1/2 カップ)



クラッカー6 枚



安全対策



糖尿病患者の身分証明書を携帯または着用しましょう



糖分やデンプンの入ったものを常に携帯しましょう



自分の血糖値が低くなったときには、ジュースや糖分を持ってきてくれるように家族や友人に伝えておきましょう



血糖値が 100 以上の時だけ運転しましょう

家族や友人に、自分が気絶したときの対処法を伝えておきましょう:



119 番に連絡し、グルカゴンを投与します



気絶している人に食べ物や飲み物を与えるべきではありません

クリニックに連絡するタイミング



低血糖

血糖値が 80 未満、または低血糖の兆候がある場合 (15~16 ページ参照)



高血糖

血糖値が 300 を超えている、尿の量が多い、のどが非常に渴く、視界がぼやける、異または常に疲れる場合 ** 1 型の場合、血糖値が 240 を超えており、同時に尿にケトンが出て、吐き気、嘔吐、腹痛がある場合は、電話で連絡します。



嘔吐が 8 時間以上続き、水分を維持できない場合



下痢が 8 時間以上続き、水分を維持できない場合



発熱、悪寒、新しい感染症、痛みがある場合



足に注意を払う



かかりつけ医による診察のたびに、足をチェックしてもらうために靴と靴下を脱いでください



毎日、足をぬるま湯で洗いましょう。特に足の指の間をよく乾かしてください



保湿効果のあるローションを使用しますが、足の指の間は使わないようにします



毎日、足に切り傷、あざ、水ぶくれ、赤み、腫れがないかをチェックします

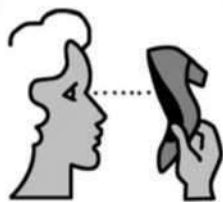




素足で歩かないでください



足によく合った靴を履くように
しましょう



履く前に靴の中を確認しましょう。
切り傷の原因となるものがあるかも
しれません



図のように、爪を横にまっすぐ切り
ます

足をケアすることが難しい場合は、か
かりつけ医に足の治療医を紹介して
もらいましょう



かかりつけ医

<input type="checkbox"/> Chinatown Public Health Center 1490 Mason St.	415-364-7600
<input type="checkbox"/> Curry Senior Center 333 Turk St.	415-885-2274
<input type="checkbox"/> Castro-Mission Health Center 3850 17 th St. (一時的に 995 Potrero Ave.)	415-934-7700
<input type="checkbox"/> Family Health Center 995 Potrero Ave.	628-206-5252
<input type="checkbox"/> Maxine Hall Health Center 1301 Pierce St.	415-292-1300
<input type="checkbox"/> Mission Neighborhood Health Center 240 Shotwell St.	415-552-3870
<input type="checkbox"/> Ocean Park Health Center 1351 24 th Ave.	415-682-1900
<input type="checkbox"/> Potrero Hill Health Center 1050 Wisconsin St.	415-648-3022
<input type="checkbox"/> Richard Fine People's Clinic, ZSFG 1001 Potrero Ave., 1M	628-206-8494
<input type="checkbox"/> Silver Avenue Health Center 1525 Silver Ave.	415-657-1700
<input type="checkbox"/> South of Market Health Center 229 7 th St.	415-503-6000
<input type="checkbox"/> Southeast Health Center 2401 Keith St.	415-671-7000
<input type="checkbox"/> St. Anthony's Free Medical Clinic 150 Golden Gate Ave., 2 nd floor	415-241-8320
<input type="checkbox"/> Tom Waddell Health Center 230 Golden Gate Ave.	415-355-7400



優良なリソース

- ZSFG Diabetes Clinic** 628-206-8749
内分泌学者、ナースプラクティショナー、看護師、糖尿病教育者、栄養士との相談。かかりつけ医からの紹介で利用できます。
- ZSFG Community Wellness Program** 628-206-4995
さまざまなウェルネスプログラムとエクササイズクラスがあります。一般に公開されています(www.sfghwellness.org)。
- ZSFG Diabetes Support Group** 628-206-8749
月例のサポートグループ。一般に公開されています。時間についてはお問い合わせください。
- CalFresh(フードスタンプ)** 877-847-3663
フードスタンプは 1235 Mission St.に電話をかけるか申請してください(www.cdss.ca.gov/calfresh)。
- SF Tobacco Free Project** 628-206-6074
ZSFG でのグループミーティングです。一般に公開されています。時間についてはお問い合わせください。
- カリフォルニア州たばこ規制プログラム** 800-NO-BUTTS
禁煙のための無料電話ホットラインなどを含むさまざまなプログラム

Sfghdiabetes.org



糖尿病患者の目標

	頻度	結果/日付	目標
A1C 	3 か月ごと		ほとんどの人で 7%
血圧 	訪問ごと		ほとんどの人で 140/80 未満
コレステロール 	1 年に 1 回		コレステロール 降下薬を服用する
体重 	訪問ごと		目標体重: _____
目 	1 年に 1 回		健康な目
歯 	1 年に 1 回		健康な歯
足 	訪問ごと		切り傷や痛みがない
尿タンパク 	1 年に 1 回		30 未満

- さらに質問はありますか？かかりつけ医に栄養士を紹介してもらってください。

目標:

血糖値の記録

日付	朝食前		昼食前		夕食前		就寝前		メモ:
	インスリン:		インスリン:		インスリン:		インスリン:		
	速効型: 遅効型:	時間	速効型: 遅効型:	時間	速効型: 遅効型:	時間	速効型: 遅効型:	時間	



この「糖尿病の基礎: あなたのツールキット」は、「Diabetes Basics」(Amalia Fyles、CDCES、CNS、および Kelly Quinn、CDCES、CNS(2013)の編集)から2019年と2021年に更新された資料です。

5、11、14、15、16、17、18、19 ページのアイコンとテキストは、「Live Your Life! Control Your Diabetes」(Lumetra)から許可を得て引用したものです。

3、4、5 ページの画像は、ZSFG で開発されたフリップチャート教材「Starting Insulin」(2013年)から転用したもので、原画は Mimi Sheiner によるものです。

オリジナルの寄稿者とレビュアー: Catherine Cullinane、RN、CDCES。Amalia Fyles、CNS、CDCES。Kathryn Guta、RN、CDCES。Charlotte Kuo、NP、CDCES。Debby Schlanger、RD。Audrey Tang、NP、CDCES

編集者: Charlotte Kuo、NP、CDCES

Zuckerberg San Francisco General、Diabetes Program

