

生活習慣病 糖尿病



おさえておきたい症状

のどが渇く
(口渇、多飲)

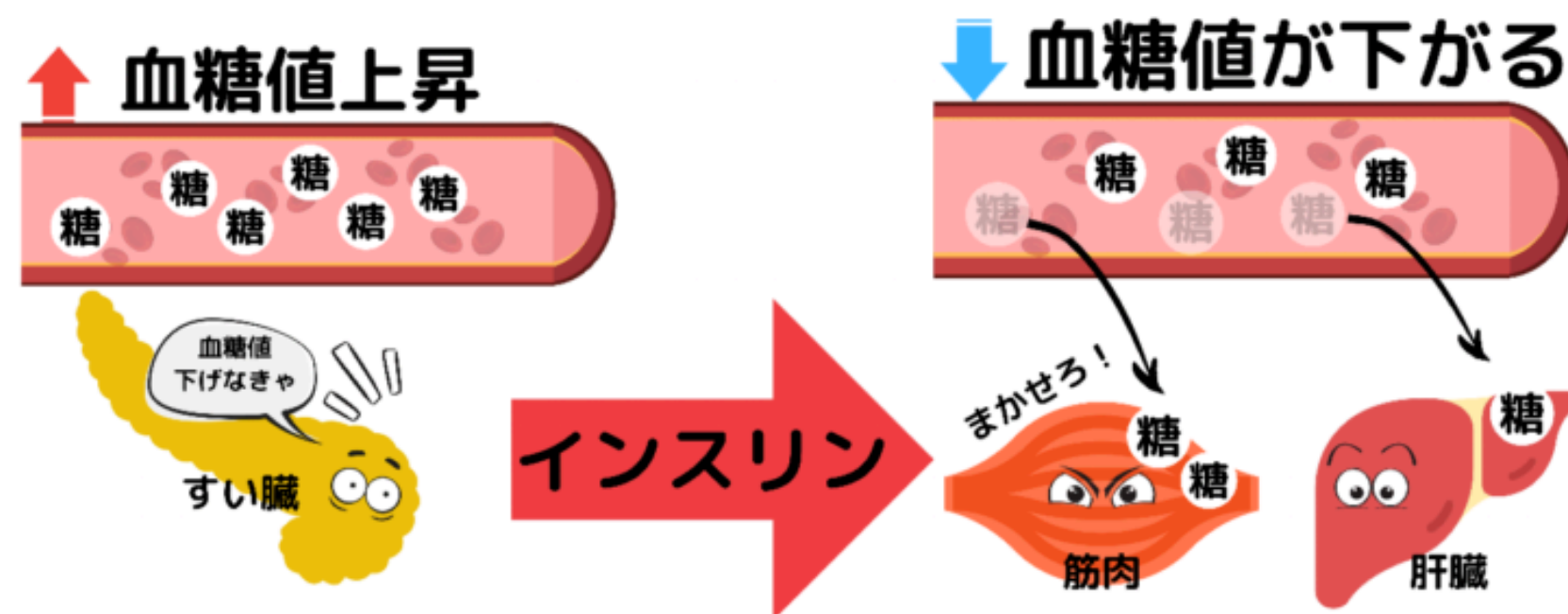
尿の回数が多い

体重の減少

原因・特徴

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリン（血糖値を低くする）というホルモンの作用が不足し、慢性的に高血糖の状態が続く病気です。種類はⅠ型糖尿病とⅡ型糖尿病があります。

インスリンの働きで血糖値が下がる

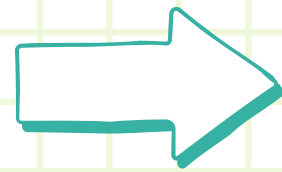


Ⅰ型糖尿病： 膵臓の細胞が壊れることが原因。自己免疫性で若い人に多い

Ⅱ型糖尿病： 食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因。中高年に多い。
日本人の95%がⅡ型である

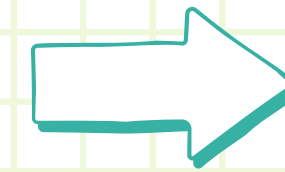
病気の進行

視力の低下、視野が狭くなる



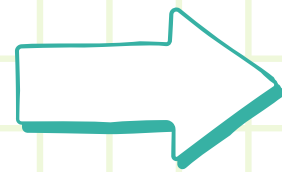
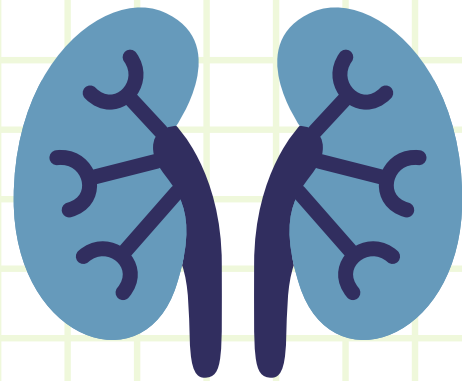
失明の恐れ
(網膜症)

手足のしびれ、筋力の低下



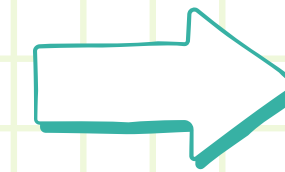
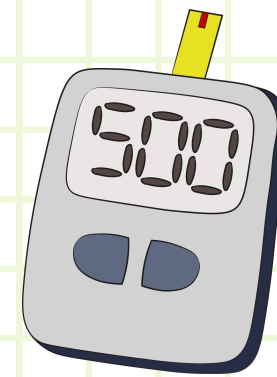
やけどや自覚できない知覚異常が起こる（神経障害）、足の潰瘍や壊疽

腎不全



透析、腎移植
(腎症)

高血糖値状態



心筋梗塞、脳卒中、感染症（尿路感染症、歯周病など）、意識障害（極端に高くなる場合）



血糖値が極端に高くなると意識障害を起こします（糖尿病性昏睡）

治療法

食事療法や運動療法

- ・ 食事は適正カロリーを守り、規則正しくバランスの良いものにする。
- ・ 運動は散歩、水泳などの他に、筋肉に強い負荷をかける無酸素運動も効果的（かかとの上げ下げなど）。

薬でのコントロール

薬の作用で低血糖状態が続くと認知症や心疾患を合併することもあるため、緩やかにコントロールする。

インスリン注射

I 型はインスリン注射。II 型は飲み薬が中心だが、飲み薬が効かなくなると、インスリン治療に変わる。

くすり

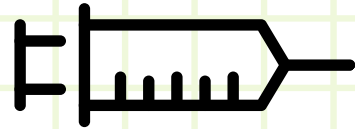
表の経口糖尿病薬の他にインスリン抵抗性改善系（チアゾリジン薬）、インスリン分泌促進系（グリニド薬）、糖吸収・排泄調整系（ α -グルコシダーゼ阻害薬）があります。

分類(一般名)	商品名	効果	副作用
ビグアナイド薬 (メトホルミン)	メトグリコ	肝臓での糖の合成を抑える	下痢、吐き気、食欲不振、腹痛、嘔吐など
スルホニル尿酸(SU)薬 (グリクラジド)	グリミクロン	膵臓の細胞に作用し、インスリンの分泌を促す	肝機能障害、悪心、嘔吐、食欲不振、発疹、皮膚掻痒など
DDP - 4 阻害薬(シタグリブチンリン酸塩)	ジャヌビア	高血糖時にインスリン分泌を促し、グルカゴン分泌を抑制	腹痛、便秘、めまい、感覚鈍麻、動悸など
SGLT 2 阻害薬(イプラグリロジンL-プロリン)	スーグラ	尿からのブドウ糖排泄を促す	頻尿、口渇、脱水、多尿、血圧低下、貧血、腎盂腎炎など

日常生活注意点

- ・ **発熱や下痢**→治療中に発熱や下痢などで体調を崩すことで、低血糖や高血糖の状態を起こしやすくなるので、体調のコントロールに注意します。
- ・ **低血糖の状態**→症状はさまざまなので、本人もしくは医療職から症状や対処法について確認し、記録しておきます。
- ・ **風邪を引く**→風邪から肺炎など重篤な感染症に移行しやすいです。神経障害の場合、フットケアも心がけます。

上手な報告の仕方



会話例

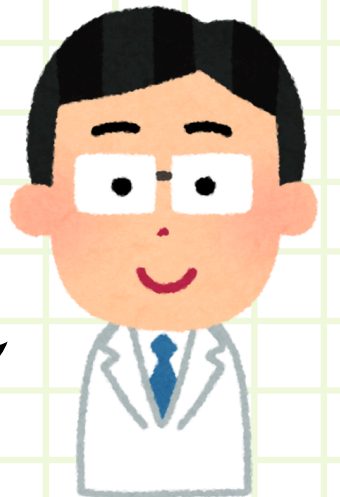


馬場さんの定期訪問に伺ったら
ボーッとしていまして、糖尿病の
薬を飲んでいる方で・・・



薬はいつも通り内服したそうで
すが、昨日から食欲がなかったよ
うです。

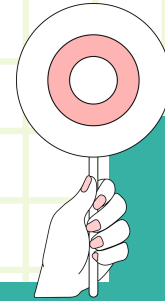
食事の状況と薬について教えてい
ください



低血糖かもしれませんね。すぐ
に飴玉を舐めさせてください



上手な報告の仕方



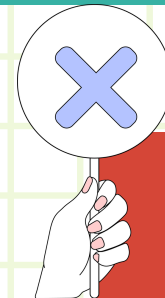
上手な伝え方のコツ

合併症と結びつく症状を報告する

- ・ 胸が苦しい＝心筋梗塞、熱が出る＝肺炎や尿路感染、意識障害がある＝低血糖や脳血管障害、などと合併症と結びつく症状を伝えるようにします。
- ・ 足が紫の場合、循環不全で壊疽の前段階のため、医師に報告します。

薬の服用状況を伝える

いつも通り服用したのか、食欲があるのかなどを伝えます。



こんな伝え方はダメ



馬場さん、風邪気味で食欲が今ひとつだったので、薬を飲まなくて良いと勧めました

風邪などをきっかけに血糖値が乱れることが多く、こういう日々をシックデイと言います。この場合は、自己判断で薬を中止せずに医師に相談しましょう。