

2023年度

聖隷佐倉市民病院



腎臓病・糖尿病教室

Q & A 糖尿病編

2023年に開催した教室でご質問があった内容に医師・看護師から回答いたしました。
ぜひご参考にしてみてください。 ※ご質問いただいた項目から抜粋して紹介しています。

Q 糖尿病は一度診断されたら治らないのでしょうか？

A 食事や運動療法で血糖値やHbA1cが安定することはありますが、治るということはありません。
また自覚症状もないので血糖値やHbA1cが安定していたとしても定期的に経過観察は必要です。

Q 糖尿病の数値はいくつで診断されますか？

A ①早朝空腹時血糖値 $\geq 126\text{mg/dl}$
②糖負荷試験（ブドウ糖液を服用）で2時間値 $\geq 200\text{mg/dl}$
③随時血糖値 $\geq 200\text{mg/dl}$
④HbA1c $\geq 6.5\%$
①～④のうちいずれかが2回以上確認された場合に糖尿病と診断されます。
ただし少なくとも1回は血糖値の基準を満たしていることが必要です。

Q 血液をとらないで血糖値を調べる家庭用の測定器はありますか？

A ①尿検査
尿に試験紙をつける方法で尿糖の有無がわかります。
ただし血糖値が 160mg/dl 以下の場合は（+）にでません。
②フリースタイルリブレ
腕につけたセンサーに携帯のような器械をあてるとその都度血糖値が測定できます。
血液は採りませんがセンサーを装着する際には痛みを伴うこともあります。
2週間に1回、センサーを自分で付け替えます。（本体 $12,000\text{円}$ ／センサー $7,500\text{円}$ ）
インターネットや薬局で購入できます。

Q 糖尿病患者の場合、運動するタイミングで好ましいのは食事何分後ですか？

A インスリンの注射をしている方は、血糖降下剤を内服している方は低血糖を起こすことがあるので
食事前の運動は控えてください。食後1時間頃から始めると血糖値のピークを抑えられるためおすすめ
です。

Q 旅行に行くときや、知人との食事の時の食事はどうしたらよいですか？

A 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をゆっくりよく噛んで食べることが基本です。
野菜や海藻などの食物繊維を摂ることで食後の高血糖を防ぐことができます。食べ過ぎてしまったと
きは翌日の食事量を調整しましょう。

Q おやつについて、食べても良いもの・悪いものなどありますか？

A 食べていけないものはありませんが、食べる量に気をつけてください。また、血糖コントロールの
ためには食間よりも食後に食べる方が望ましいです。菓子類よりも果物や乳製品がおすすめです。

Q 規則正しい食事でも1日2回はダメですか？

A 個人差はありますが、同じ量の食事を1日3食と2食にして食べた場合、1日2食の方が食後の高血糖に
つながりやすい傾向にあります。

作成：腎臓病・糖尿病教室担当 2024年1月



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
聖隷佐倉市民病院 ☎043-486-1151(代)