2 生活の工夫 ～合併症を予防する3つのポイント～

日々の生活を工夫することで、血糖値の上昇を抑えることができます。

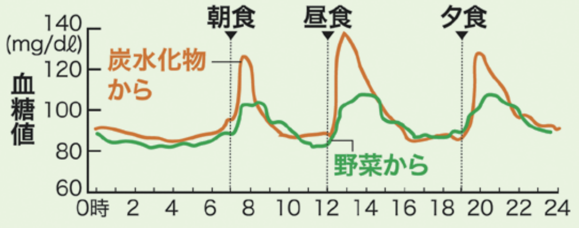
1 食事

※治療中の方は、食事指導の内容を確認しましょう

野菜からよくかんで食べましょう

食物繊維が豊富な野菜から食べることで、**血糖値の急上昇を抑え血管を守ります。** また、よくかむと満足感が早く得られるため、食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。

京都女子大学　今井佐恵子教授
梶山内科クリニック　梶山静夫院長
J.Clin.Biochem Nutr.,54,7-11 (2014) より



1日3食食べましょう

例えば、朝食を抜いて1日2食の場合…

❶1回の食事量が増え、高血糖になりやすくなります。
❷昼食後の血糖値が下がりにくくなり、より多くのインスリンが必要になります。

※インスリンとは…細胞に糖を取り込んで血糖値を下げるホルモンで、一生で作られる量が決まっています。
糖尿病はインスリンを作れる量が減ったり、効き方が鈍くなって血糖値が高い状態が続く疾患です。

2 お口のケア

丁寧な歯みがきで歯周病予防

歯周病菌を減らすことが、歯周病の予防につながります。歯ブラシに加えて、**デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助用具も使い、**丁寧な歯みがきを心がけましょう。

だ液のパワーを活用しましょう

よくかんで、ゆっくり食べることでだ液がたくさん出ます。**だ液には抗菌作用や粘膜を守る働きがあり、**口の健康を保つ役割があります。

3 身体を動かす

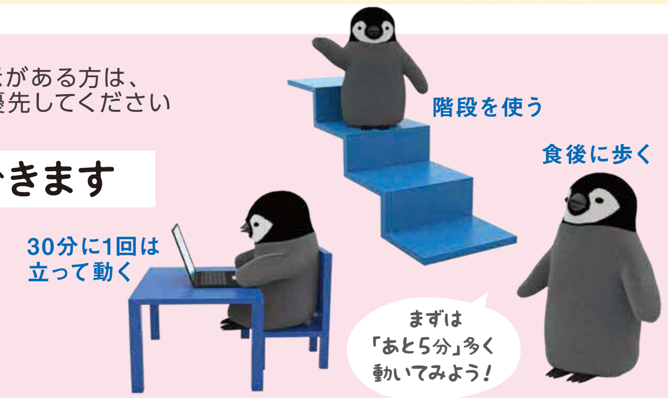
※医師からの指示がある方は、医師の指示を優先してください

身体を動かすと、インスリンが節約できます

短期的な効果
食後の血糖値を抑えます。

長期的な効果
筋肉での糖の取りこみを増やし、インスリンの働きを助けます。

例えば



糖尿病は食事や運動などの生活の工夫と、薬物療法を組み合わせながら治療を続けることで進行を防げます。
いつまでも健康に、生きがいを持って暮らし続けるために、一緒に頑張りましょう！

配付医療機関、薬局

～連携して皆様の体調管理を応援し、糖尿病対策に取り組んでいます～

足立区衛生部こころとからだの健康づくり課　TEL 03-3880-5433　FAX 03-3880-5602
協力　一般社団法人足立区医師会、公益社団法人東京都足立区歯科医師会、
一般社団法人足立区薬剤師会

ADACHI CITY

人工透析 導入原因 1位

脳梗塞 リスク 2倍

足の切断 歯周病

糖尿病は合併症が怖い…

失明 中高年の失明原因 2位

心不全 男性2倍 女性は5倍

（参考：日本透析医学会、糖尿病診療ガイドライン2024、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年度版）

ご安心ください

血糖コントロールでこのリスクは防げます！

今後も楽しく、元気に生活するために、ご一読ください

合併症予防のカギは、血糖値を高いまま放置しないこと

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、細胞もダメージを受けたり、抵抗力が落ちたりするため合併症が起こります。
糖尿病の合併症は、長時間自覚症状がなく、気づかないまま重症化していることが特徴です。

（ヘモグロビン エーワンシー）HbA1c値で血糖コントロールの状態を確認しましょう

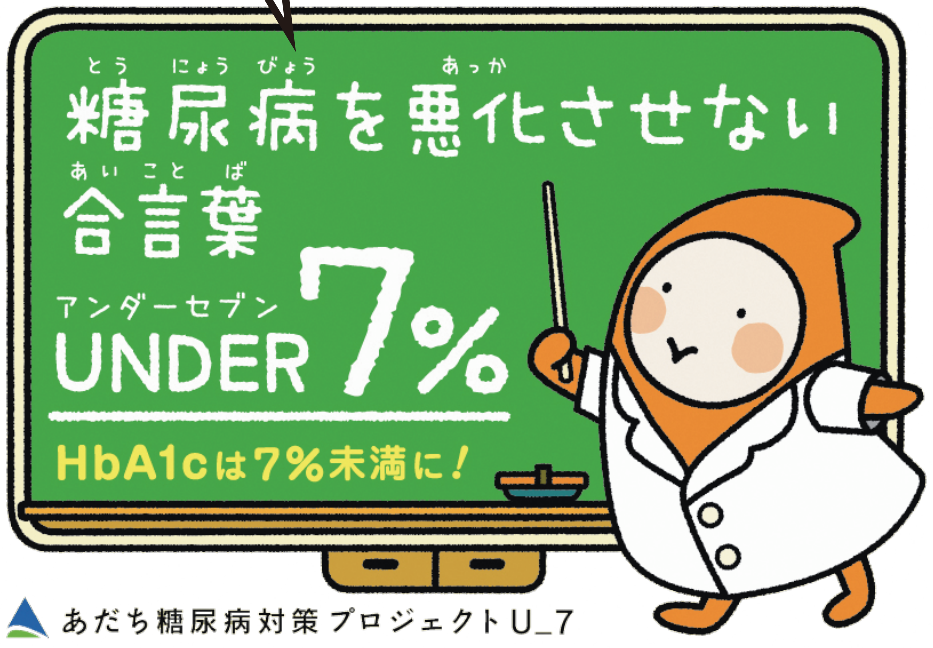
HbA1c値とは

過去1～2か月の血糖値の平均を反映しています。
血糖値が高い状態が続いていると数字が大きくなり、合併症のリスクが高くなります。
※治療中の方は、医師と相談して目標を決めましょう。

7.0%を超えると危険！

HbA1c（NGSP値）		5.6%	6.5%	7.0%
進行度	正常値	糖尿病予備群。動脈硬化が進行し始める。	糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要	合併症の危険性が高まる

糖尿病の合併症を防ぐための目標値



あだち糖尿病対策プロジェクトU_7

アンダーセブンに大切なのは
❶治療
❷生活の工夫
の2つ！

私のHbA1c値は…
　　　　%

このような方法でチェックできます

① 健診結果をチェック
② 内科で測定（医師に相談しましょう）
③ 糖尿病対策協力薬局で測定

測定できる薬局など、詳しくはこちら

1　糖尿病の治療　～医師・薬剤師からのアドバイス～

治療を続けることで、血糖コントロールや合併症の早期発見につながり、重症化を防ぎます。

内科医師より

糖尿病は**治療を続けることが重要**です。糖尿病が疑われる場合も、早めに内科で相談しましょう。
肥満・高血圧・高脂血症・喫煙は血管へのダメージをさらに大きくするため、注意が必要です。

眼科医師より

糖尿病の方は、眼底出血（網膜症）などにより失明の危険もありますが、自覚症状が出ないまま進行していることがあります。
早期発見・早期治療ができるように、自覚症状がないときから定期的な眼科受診が大切です。

歯科医師より

糖尿病と歯周病はお互いに影響しあっており、歯周病の治療を行うと、血糖値が改善することがあります。
歯周病の予防・治療のため、歯科を受診しましょう。

薬剤師より

薬は、処方された通りに使いましょう。
糖尿病の薬は、**効果が現れるまで2～3か月かかる**ことがあります。効果に疑問があるときや副作用が気になる場合は、自分の判断で中止せず、医師や薬剤師に相談しましょう。

糖尿病の疑いがある・診断された場合は適切に受診しましょう

糖尿病の疑いがある場合
- ☐ 内科を受診し、糖尿病について相談しましょう

糖尿病と診断された場合
- ☐ 内科を定期的に受診し、治療を続けましょう
- ☐ 眼科、歯科も受診しましょう

糖尿病と診断されたら…
「歯科健診チケット」を活用しましょう

対象となる方	・64歳以下の足立区民 かつ ・HbA1cが6.5%以上

糖尿病対策協力医療機関で発行
歯科健診が1回無料で受けられます。

足立区糖尿病医科歯科連携
歯科健診チケット（無料）のご案内
中面のチケットで「歯科健診」が1回無料で受けられます。
対象となる方　64歳以下で、（ヘモグロビンエーワンシー）HbA1cが6.5%以上の区民
受診方法　協力歯科医療機関に予約の上、この用紙（発行者の記載あり）を持参してご受診ください。
協力歯科医療機関一覧はこちら
本事業は、糖尿病と関わりのある「歯周病」を早期発見・早期治療し、歯周病ならびに糖尿病の重症化を防ぐことを目的としています。
足立区　衛生部データヘルス推進課　03-3880-5601
内科 糖尿病治療　歯科 歯周病治療

足立区糖尿病対策協力医療機関
協力薬局一覧はこちら▶▶▶