



患者ガイド

食品と栄養サービス課



糖尿病の基本

この資料は糖尿病についての基本的なインフォメーションを提供します。

あなたの医師の診察を頻繁に受けることが糖尿病の管理に役立ちます。あなたの栄養士が炭水化物について、そして食事がどの様に糖尿病に影響するかについて更に詳しく指導します。あなたに必要なこととあなたの生活習慣あった食事療法を栄養士と一緒に立ててください。

この資料はあくまでも指導の概略です。あなた個人に必要な食事療法についてあなたの栄養士、または食餌の専門家と話し合うことが最適です。

あなたの糖尿病の管理には、バランスのとれた食事、運動、血糖値のモニタリング、そしてインスリン投与あるいは薬の服用が含まれます。これら全ては糖尿病を持ちながら健康な生活をおくるために大切なことです。

糖尿病前症

糖尿病前症とは血糖値が正常値より高いが、糖尿病と診断される程高くない状態を示します。糖尿病前症をもつ多くの人は2型糖尿病（下記を参照）になります。体重を減らし、一日に30分間運動することで2型糖尿病になるリスクを低くする事ができます。

1型 (Type 1) と 2型 (Type 2)

誰でも体の細胞が血液からブドウ糖を吸収するのを助けるためにインスリンが必要です。

- 1型糖尿病の場合は、身体がもはやインスリンを作らなくなってしまうので、注射やインスリンポンプを使ってインスリンを体に補給しなければなりません。
- 2型糖尿病の場合は、身体が充分なだけインスリンを作らない、あるいは、インスリンを最大限に使わないので、食餌が変わったり運動が不十分なきには血糖値を管理するために服用薬と時にはインスリンの注射も必要です。

炭水化物と血糖

食事療法の指導は1型糖尿病であるか2型糖尿病であるかにより異なります。しかし、どちらの種類糖尿病であろうとも、炭水化物を食べる量を知ることが重要です。炭水化物は食べると吸収されてブドウ糖に分解されます。炭水化物をたくさん食べるほど血糖値が高くなります。あなたの食事の計画はあなたの運動と必要な食餌と個人の生活習慣に基づいて立てます。

炭水化物の計算

糖尿病管理の一部として、あなたが1食で摂っても良い炭水化物の“選択”数に基づいた食品の選び方をあなたに学んで頂きます。炭水化物の1選択は炭水化物15グラムです。（2ページの左欄にある炭水化物1選択の例を参照してください。）

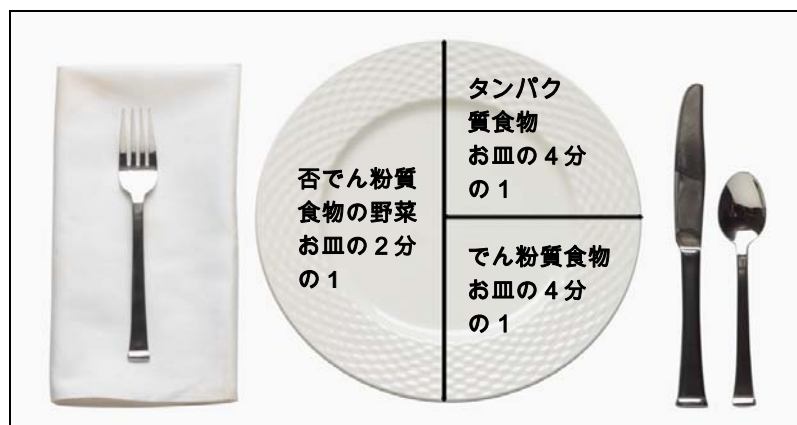
炭水化物の選択例

- 牛乳またはヨーグルト
1カップ
- 加熱した暖かいシリアル
2分の1カップ
- アイスクリーム
2分の1カップ
- 小さい果物
1品 (4 オンス)
- その豆 2分の1カップ
- ポップコーン 3カップ
- 米菓子 10 個
- パン 1 枚
- ジャムまたはシロップ
テーブルスプーン 1 杯
- 茹でたパスタ、炊いたご
飯、または麺類
3分の1カップ
- ヤム (サツマイモ)
2分の1カップ
- 生の果物またはジュース
2分の1カップ

炭水化物を含む主な食品は穀物製品、果物、乳製品、砂糖菓子です。もし加工済みの食品で炭水化物の量がわからない場合は食品の“栄養成分表示” (“Nutrition Facts”) のラベルに記載されている“炭水化物総量” (“Total Carbohydrate”) を見てください。

昼食と夕食で“ バランスよくお皿に盛る” と各食品群から適量を摂るために役立ちます。：

- お皿の2分の1にブロッコリー、カリフラワー、サヤインゲン、緑色野菜、サマースクウォッシュのような否でん粉質の野菜を盛る。
- お皿の4分の1にパン、トウモロコシ、穀物、麺類、ジャガイモのようなでんぷん質食物を盛る。
- お皿の4分の1に肉、魚、豆、豆腐のようなタンパク質食物をとる。



各食品群の適量を“ バランスよくお皿に盛る”

運動

運動は体が血液からブドウ糖を使う助けをします。運動することによりインスリンの助けがなくても血糖値の上昇が抑えられます。規則正しい運動は糖尿病の人に大きな利点があります。

規則正しい運動は、1型糖尿病の人にとってはインスリン注射の回数と量がより少なくなることに繋がり、また、2型糖尿病の人にとっては薬とインスリン注射の使用がより少なくなることに繋がります。運動はどちらの型の糖尿病の人にも体重を減らすことに役立ちます。2型糖尿病の人は運動と体重減少により症状が少なくなることもあります。

体重の減少

毎日30分間運動して体重を5%から10%減少することはあなたの血糖値を下げる助けになります。更に詳しいことは当院の資料、“Do You Need to Lose Weight?” (“あなたは体重を減らす必要がありますか?”) をご覧下さい。

ご質問は？

あなたからの質問は貴重です。ご質問や心配なことがある場合はあなたの医師あるいは医療担当者に電話してください。また、UWMC のクリニックでもスタッフがいつでもお応えします。

あなたの栄養士または食餌の専門家は：

血糖のモニタリング

血糖値測定器で血糖を監視(モニタリング)することは糖尿病の管理に役立ちます。血糖が高すぎたり低すぎたりすることを回避することは糖尿病の合併症の予防になります。

低血糖症と高血糖症

血糖が低すぎる状態を **低血糖 (症)** と呼びます。目まい、疲れ、混乱、更には昏睡の原因にもなります。血糖が高すぎる状態を **高血糖 (症)** と呼びます。高血糖症から起こる可能性のある長期にわたる合併症は腎臓病、失明、足と手の感覚喪失です。

あなたの医師が薦める範囲内に血糖値を維持することでこのような合併症をすべて避けること、または遅らせる事が可能です。

血糖値測定器の使用

ご自分の血糖をチェックするために小型の測定器を使います。その使い方はあなたの糖尿病の指導者があなたに教えます。その基本的な手順は：

- 手を洗い、乾かす。
- 血液検査用ストリップを測定器に差し込んで測定器を作動開始する。
- 一滴の血液を採取するためにあなたの指にちくりと穴をあける。
- 検査用ストリップに血液一滴をつける。
- 測定器の秒読みを待つ (通常 5-15 秒)。
- 測定器が示すあなたの血糖値を読む。

必要に応じてあなたの食事療法と薬を調整するために、自分の血糖値を知ることが重要です。

あなたの測定器にはその機械用の説明書がついてきます。あなたの測定器の使い方について助けが必要な場合や検査する血液が充分取れない場合などにはあなたの糖尿病指導に当たる人に相談して下さい。

メモ

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Food and Nutrition Services

Box 356057

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
Diabetes Basics
Japanese

01/2007 Rev. 11/2010

Translation by UWMC Interpreter Services

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Diabetes Basics

This handout provides basic information about diabetes.

Frequent visits with your health care provider will help you manage your diabetes well. Your dietitian will teach you more about carbohydrates and how diet affects diabetes. Work with your dietitian to create a diet that suits your needs and lifestyle.

This handout contains guidelines only. It is best to talk about your specific dietary needs with a dietitian or diet technician.

Managing your diabetes includes eating a balanced diet, exercising, monitoring your blood glucose levels, and possibly taking insulin or other medicines. All of these will help you live a healthy life with diabetes.

Prediabetes

Prediabetes means your blood sugar levels are above normal, but they are not high enough to diagnose as diabetes. Many people with prediabetes develop type 2 diabetes (see below). You can lower your risk of developing type 2 diabetes by losing weight and exercising 30 minutes a day.

Type 1 and Type 2 Diabetes

Everyone needs insulin to help their body cells absorb glucose from their blood.

- In **type 1 diabetes**, the body no longer makes insulin, so people with type 1 must take shots or use an insulin pump to deliver insulin into their bodies.
- In **type 2 diabetes**, the body does not make enough insulin, or the insulin is not being fully used. People with type 2 need oral medicines, and sometimes insulin injections, to manage their blood glucose when dietary changes and exercise are not enough.

Carbohydrates and Blood Glucose

Your dietary guidelines will depend on whether you have type 1 or type 2 diabetes. But, no matter what kind of diabetes you have, it is important for you to know how many carbohydrates you are eating. Carbohydrates are absorbed and broken down into blood glucose. The more carbohydrates you eat, the more your blood glucose level rises. Your meal plan will be based on your exercise, dietary needs, and personal lifestyle habits.

Counting Carbohydrates

As part of managing your diabetes, you will learn how to choose foods based on how many carbohydrate “choices” you may have at a meal. One carbohydrate choice contains 15 grams of carbohydrate. (See the left side of page 2 for some examples of 1 carbohydrate choice.)

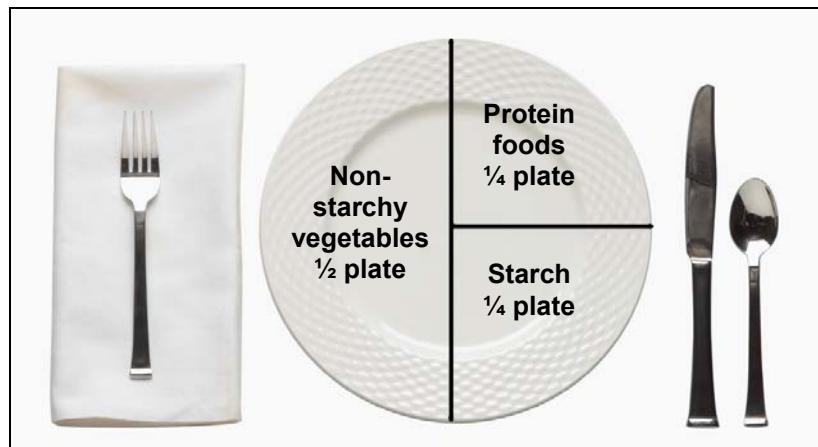
Examples of Carbohydrate Choices

- 1 cup milk or yogurt
- ½ cup cooked hot cereal
- ½ cup ice cream
- 1 small whole fruit (4 ounces)
- ½ cup cooked legumes
- 3 cups popped popcorn
- 10 rice crackers
- 1 slice bread
- 1 tablespoon jam or syrup
- ⅓ cup cooked pasta, rice, or noodles
- ½ cup yams
- ½ cup fresh fruit or juice

The main foods that contain carbohydrate are grain products, fruit, dairy products, and sweets. If you are unsure of the amount of carbohydrate in a prepared food, check the “Nutrition Facts” label for the “Total Carbohydrate.”

“Balancing your plate” at lunch and dinner will help you get the right amount of food from each food group:

- Non-starchy vegetables such as broccoli, cauliflower, green beans, greens, or summer squash should take up ½ of your plate
- Starch such as bread, corn, grains, pasta, or potatoes should take up ¼ of your plate
- Protein such as meat, fish, beans, or tofu should take up ¼ of your plate



“Balance your plate” to get the right amounts of each food group

Exercise

Exercise helps the body use glucose from the blood. This keeps blood glucose levels from rising without the help of insulin. People with diabetes can benefit greatly from regular exercise.

A regular exercise program can mean fewer or smaller insulin injections for people with type 1 diabetes, and less use of medicines and insulin injections for people with type 2. In both types, exercise helps with weight loss. For those with type 2, exercise and weight loss may reduce the symptoms of diabetes.

Weight Loss

A 5% to 10% reduction in body weight along with 30 minutes of exercise each day can help you lower your blood glucose levels. See our handout “Do You Need to Lose Weight?” to learn more.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Your Dietitian or Diet Technician:

Blood Glucose Monitoring

Monitoring your blood glucose with a blood glucose meter will help you manage your diabetes. Not letting your blood glucose get too high or too low will help prevent complications of diabetes.

Hypoglycemia and Hyperglycemia

Blood glucose that is too low is called *hypoglycemia*. It can cause dizziness, tiredness, confusion, and possibly coma. Blood glucose that is too high is called *hyperglycemia*. Possible long-term complications of hyperglycemia are kidney disease, loss of sight, and loss of feeling in the feet and hands.

These complications may be totally avoided or delayed by keeping your blood glucose levels in the range your provider recommends for you.

Using a Glucose Meter

You will use a small meter to check your blood glucose. Your diabetes educator will teach you how to use it. The basic steps are:

- Wash and dry your hands.
- Insert a blood-test strip into the meter to turn it on.
- Prick your finger to get a small drop of blood to test.
- Place the drop of blood on the testing strip.
- Wait for the meter to count down (usually 5 to 15 seconds).
- Read the meter display to see your blood glucose level.

It is important to know what your blood glucose levels are so that your diet and medicines can be adjusted as needed.

Your meter will come with specific instructions. Ask your diabetes educator if you need help learning how to use your meter or if you have problems getting enough blood to do a test.

Notes
