



いつまでも、あなたらしく過ごすために



～糖尿病治療の「お休み」を見直してみませんか？～

「今は特に症状がないから大丈夫」...そう思っていないですか？

糖尿病は、自覚症状が出にくい病気です。しかし、治療を中断している間も、血管へのダメージは静かに進んでいます。

数年後のあなたの笑顔を守るために、もう一度、今の体調をチェックしてみませんか。

どうして？

高血糖が続くと、全身の「細い血管」や「臓器」が少しずつ傷ついていきます。痛みがないまま進行し、ある日突然、生活を脅かす「合併症」として現れることがあります。実際に病気になってしまうまで、ほとんど自覚症状はありません。

「し・め・じ」で覚える糖尿病の三大合併症



しびれ (神経障害)

足の感覚が鈍くなったり、怪我が治りにくくなります。



め (網膜症)

視力が低下し、最悪の場合は失明のリスクがあります。



じんぞう (腎症)

腎臓の機能が低下し、将来的に透析が必要になることも。

あなたの未来を守る第一歩は、医療機関への相談です。

血糖値は、ある日突然高くなるわけではありません。

日々の食事や運動などの生活習慣と関係しながら徐々に上昇するものです。

血糖値について裏面もご確認ください。

～今の自分の血糖値をもう一度確認してみましょう!～

血糖値・体重・血圧などを管理し、合併症の発症を阻止することが大切です。

血糖コントロール目標値 ^{*4}

^{*1}
血糖正常化を
目指す際の目標

HbA1c
6.0%
未満

^{*2}
合併症予防
のための目標

HbA1c
7.0%
未満

^{*3}
治療強化が
困難な際の目標

HbA1c
8.0%
未満

*1)適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

*2)合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。

*3)低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

*4)いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病ガイド 2016-2017 文研堂：p.27,2016より一部改変



～今の医療は進化しています～
「治療＝ガマン・苦しい」とは限りません



『怒られるかもしれない』『厳しい食事制限はムリ』『一生インスリン注射になるの?』
そんな不安をお持ちではありませんか?医療は日々進化しています。
あなたの生活スタイルに合わせた方法を、医師と一緒に探しましょう。

ライフスタイルに合わせたお薬



飲み薬の種類も増え、注射以外の選択肢も広がっています。

無理のない食事療法



「あれもこれもダメ」ではなく、食べる順番や工夫を楽しむ方法があります。

お仕事との両立



忙しい方でも続けやすい通院ペースや治療法が相談できます。