

第2回糖尿病等の生活習慣病対策推進に関する検討会

平成19年6月29日

糖尿病対策推進会議について

1

日本糖尿病対策推進会議

日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会の三者において 平成17年2月9日 設立

<目標とする3つの柱>

- (1) かかりつけ医機能の充実と病診連携の推進
- (2) 受診勧奨と事後指導の充実
- (3) 糖尿病治療成績の向上

2

社団法人 日本医師会

- 全国を区域とし、都道府県医師会の会員をもって組織する学術専門団体。会員数は、開業している医師、大学や病院に勤務する医師など、現在約16万人。

地域医療の推進発展、地域保健の向上、生涯教育などを含む幅広い事業活動を行っている。

3

社団法人 日本糖尿病学会

- 昭和33年4月に任意団体として発足し、昭和60年1月、社団法人として文部省より許可された。会員数は、正会員14,500人。

学術集会年1回、教育講演会「糖尿病学の進歩」年1回、主な刊行物として機関誌『糖尿病』（月刊）がある。

4

社団法人 日本糖尿病協会

- 各地区の患者会の全国的な組織として昭和36年に設立。会員数は患者、医療スタッフ、医師など約8万人。

月刊誌『糖尿病ライフ さかえ』の発行、糖尿病週間の一連の行事、講演会の主催、糖尿病健康手帳の発行。

5

日本糖尿病対策推進会議

<役員>

会長 唐澤 祥人（日本医師会会長）

副会長 春日 雅人（日本糖尿病学会理事長）

清野 裕（日本糖尿病協会理事長）

岩砂 和雄（日本医師会副会長）

幹事 小林 正（日本糖尿病学会常務理事）、門脇 孝（日本糖尿病学会常務理事）

伊藤千賀子（日本糖尿病学会「健康日本21」の糖尿病対策検討委員会委員長）

豊田 隆謙（日本糖尿病協会副理事長）

羽生田 俊（日本医師会常任理事）、鈴木 満（日本医師会常任理事）

内田 健夫（日本医師会常任理事）、今村 聡（日本医師会常任理事）

6

糖尿病治療の エッセンス




7

健診受診率 向上のための リーフレット

糖尿病を見逃していませんか?!

あなたには、以下の項目がいくつあてはまりますか?

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖がでたといわれた



血糖が高いといわれたことがある方、またはその他の項目がいくつあてはまる方は、糖尿病の可能性が高いため、早急に検査を受け、合併症をおこさないように、適切な治療をうけましょう。

日本では、糖尿病の人は740万人もいるとされていますが、その半数近くの方が、検査を受けていないため、全く治療されていない状態にあります。

糖尿病を放置しておく、失明（糖尿病はその原因の第一）や腎不全（糖尿病は透析導入原因の第一）、脳卒中、心筋梗塞などを起こす可能性が高くなります。何かしらの症状が出てから治療しても、すでに手遅れことがあります。

日本医師会 <http://www.med.or.jp/>
 日本糖尿病学会 <http://www.jds.or.jp/>
 日本糖尿病協会 <http://www.jadcc.or.jp/>

糖尿病対策推進委員会 (日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会)

8

受診促進の ための リーフレット

検査で「**血糖が高い**」と言われたあなたへ
「**血糖が高い**」= 糖尿病が強く疑われます。

「**血糖が高い**」人は、治療が必要です。
「**血糖**」や「**尿糖**」異常を指摘された方は
精密検査を受けましょう。

* 朝食前に測った血糖110(mg/dl)以上、またはそれ以外の血糖が140(mg/dl)以上



足血糖

40歳以上の4人に1人は糖尿病が疑われます。
糖尿病の検診を、職場や地域で年1回必ず受けましょう。
「**血糖が高く**」ても、症状はほとんどありません。
ただし、放置すると、様々な合併症がしわしわと悪化します。

失明	年間	3,500人以上
人工透析導入	年間	13,000人以上
足の切断	年間	3,000人以上

定期的に診察を受けましょう。

生活習慣を変えることが、糖尿病治療の第一歩。
食事療法や運動療法も、大切な治療の一環です。
糖尿病と上手につき合しましょう。

糖尿病対策推進会議 (日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会)

糖尿病患者に 配布する リーフレット

糖尿病の食事療法・運動療法

食事療法・運動療法が大事ってホント？

糖尿病ではインスリンの量が不足したり、効きにくい状態になり、利用されないブドウ糖が血液中にあふれてきます。これを防ぐためには体に取り入れる食物の量を、生活活動量に見合った量に減らすこと（下記の献立を参照して下さい）とインスリン効果を上げるための適度な運動が必要で、運動は少なくとも一日20分以上歩くように心がけましょう。
食事療法や運動療法は、実は一歩治療のある治療法なのです。また内服治療やインスリン治療を行う上でも、治療のサポートをしてくれます。



運動療法

あなたに必要なエネルギー量 (kcal) とは...

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \quad \times \quad \text{仕事の強さ (25-30)}$$

* 身長1.65mでは標準体重は1.65×1.65×22×25=30と90、その他の仕事量によって1500-1800kcalとなります。

■ 8分日分で動物性脂肪(肉など)を減らして、食物繊維を多くとりましょう

1600 kcalの献立例

朝食 600kcal

* ごはん、* 味噌汁(めん太)、* 小あじ、* ほうろ餅、* とうもろこし

昼食 400kcal

* ごはん、* 味噌汁(めん太)、* 小あじ、* ほうろ餅、* とうもろこし

夕食 400kcal

* ごはん、* 味噌汁(めん太)、* 小あじ、* ほうろ餅、* とうもろこし

間食 200kcal

* フレーズヨーグルト

たんぱく質	80g
脂質	36g
炭水化物	257g
総エネルギー	1600kcal

糖尿病対策推進会議 (日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会)

糖尿病神経障害資料 (足チェックポスター)

糖尿病患者さんへ

**くつ下を脱いで
足をよく診てもらいましょう。**

失明 年間 3,500人以上
人工透析導入 年間 14,000人以上
足の切断 年間 3,000人以上

糖尿病の合併症を早期に見見する上で足の形態や足の症状をときどきチェックすることは非常に重要です。足の症状として重要なのはこむら返り・足裏の違和感(じゅりを踏んだ感じ)・足指先のしびれなどです。

※備え付けの足チェックシートにご記入し、担当医師または看護職員にお渡し下さい。

日本糖尿病対策推進会議(日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会)
http://www.med.or.jp/ http://www.jds.or.jp/ http://www.nihonkyo.or.jp/

11

糖尿病神経障害資料 (足チェックシート)

足 糖尿病患者さん
チェックシート

これはあなたの症状を詳しく知るためのものです
(記入日 平成 年 月 日)

あなたの症状について、質問の(はい・いいえ)の箇所には○をつけてください。

1 足に以下のような症状はありませんか?

1. 足の先がジンジン・ピリピリする。 (はい・いいえ)
2. 足の先がしびれる。 (はい・いいえ)
3. 足の先に痛みがある。 (はい・いいえ)
4. 足の感覚に異常がある。(感覚が鈍い、痛みを感じにくい、ザラザラした感触等) (はい・いいえ)
5. 足がつる、あるいは、こむら返りが起こる。 (はい・いいえ)

2 最近、足の外観に以下のような変化はでていませんか?

1. 皮膚が赤くなったり、腫れたりしている部分がある。 (はい・いいえ)
2. 小さな傷でもなかなか治らない。 (はい・いいえ)
3. うおのめ、たこ、まめ、あるいは靴ずれがよくできる。 (はい・いいえ)
4. 皮膚が乾燥したり、ひび割れている部分がある。 (はい・いいえ)
5. 皮膚がカチカチになっている部分(角質)が増えてきた。 (はい・いいえ)
6. みずむしなど足に感染症がある。 (はい・いいえ)

医師記入欄 ※以下、ご記入にならないで下さい。

現在の糖尿病の状況 (あてはまる□内に/印を記入して下さい。下部の数値は数値を記入して下さい)

入院 外来 身長: _____ cm 体重: _____ kg
糖尿病発症期間: _____ 年 血糖値: _____ mg/dl (空腹/食後 _____ 時間)
ヘモグロビンA1c: _____ %
糖尿病治療は 食事療法 経口血糖降下薬 インスリン治療
アキレス腱反射 異常 (消失 減弱) (両足 片足) 正常
振動覚 右: _____ 秒 左: _____ 秒

日本糖尿病対策推進会議(日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会)
http://www.med.or.jp/ http://www.jds.or.jp/ http://www.nihonkyo.or.jp/

12

糖尿病神経障害資料(足チェック) 資料提供(6月15日現在)

申し込み施設数	16,084か所
申し込み医師数	19,046名
ポスター提供部数	16,603部
足チェックシート提供部数	1,047,154部
ポケットガイド提供部数	282,658部

13

足チェックシートを活用した調査・研究企画

(平成19年6月4日現在)

- 調査・研究地区 111組織
- 参加施設数 11,530か所
- 目標例数 321,350

14