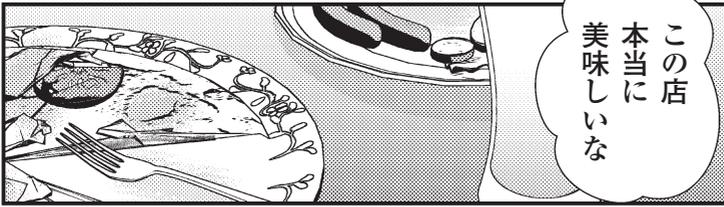


糖尿病治療を始めた 私の今と未来

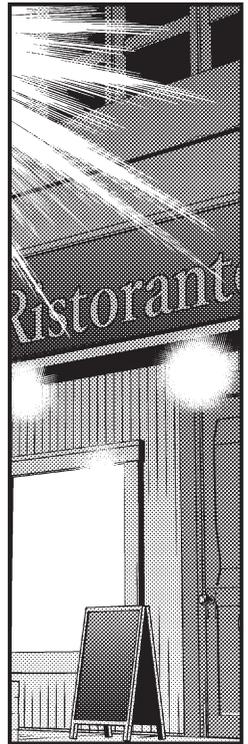
漫画でわかる糖尿病治療のスムーズな始め方



企画監修：JADEC（公益社団法人 日本糖尿病協会）



この店
本当に
美味しいな



こういう店探して
うちの会社の食品を
使ってもらって

佐藤は
やっぱり
さすがだな

だろ？
営業は足！
こうやって地道に
足でお店回って
信頼関係を築いて

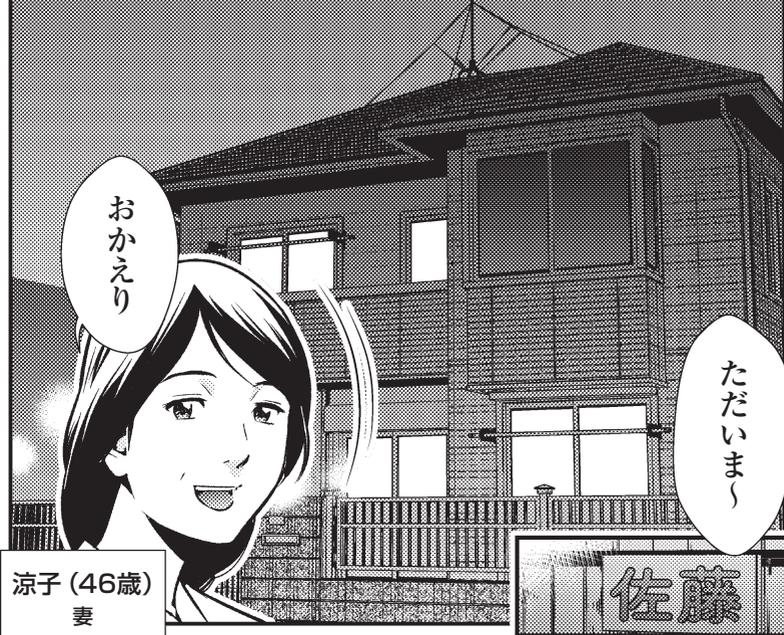
いや、
我が社の
誇りですよ



よし
もう一軒

ワインがうまくて
安く飲める店が
あるから次は
そこにしよう!!

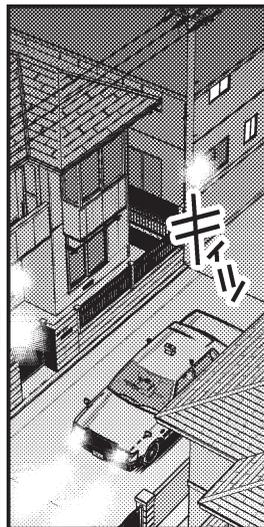
佐藤修一 (48歳)
食品会社
営業1部 部長



おかえり

ただいま

涼子 (46歳)
妻



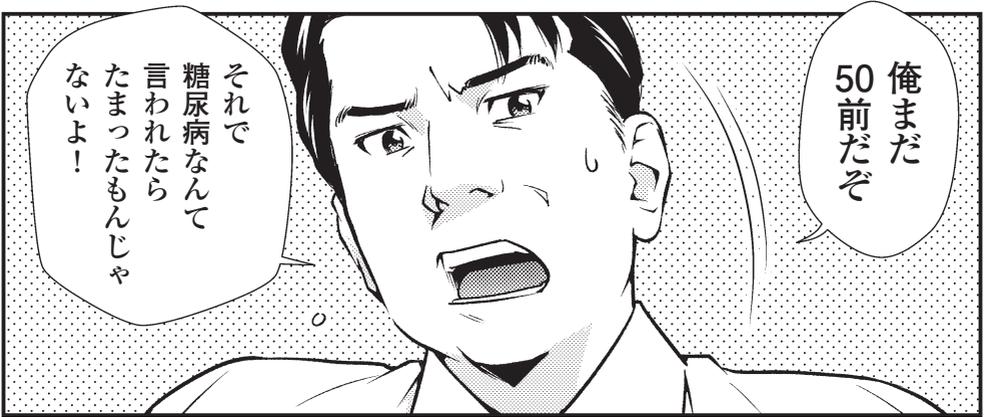
え？
そうか？



先月の健康診断の結果
郵送で来てるわよ

		今回	前々回
身体測定	身長	170cm	170cm
	体重	70kg	70kg
	BMI	24.0	24.0
血圧検査	(1回目) 最高/最低	136/86	130/80
	(2回目) 最高/最低	136/86	130/80
	(平均) 最高/最低	136/86	130/80
血中脂質検査	中性脂肪	150mg/dL	140mg/dL
	HDL-コレステロール	40mg/dL	45mg/dL
	LDL-コレステロール	160mg/dL	150mg/dL
肝機能検査	AST(GOT)	20U/L	18U/L
	ALT(GPT)	15U/L	14U/L
	γ-GT	30U/L	28U/L
血糖検査	血糖(グルコース)	100mg/dL	95mg/dL
	HbA1c(NGSP)	6.5%	6.2%
	HbA1c(JDS)	6.5%	6.2%
尿検査	糖	陰性	陰性

空腹時の
血糖値が
136……



でもそれは
甘い判断で

ただいま…

帰るなり
そんなところで
横になってないで
お風呂入ってよ

わかったよ
ちよつと
休んだら
すぐ入るから

トイレ

そのまま
お風呂
入っちゃって

その後も

あら？
トイレなら
さっき行った
ばかりじゃない

…こんな明け方に
またトイレ？

最近
トイレの回数
多くない？



やっぱりきちんと
病院で
検査受けたら
どう？

…あなた



早く
病院でみて
もらった方が
安心できる
じゃない！

…



夜中
よくトイレに
行くように
なってるし

週末も前なら
出かけてたのに
疲れたって言って
家でダラダラ
してるものが
多くなってるし

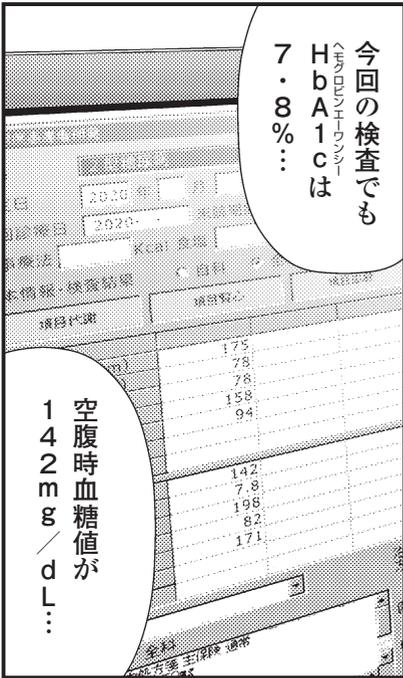
…検査？



佐藤さん
中へお入り
ください

そうして
健康診断から
3カ月
ようやく
病院を
受診する
ことに

糖尿病クリニック



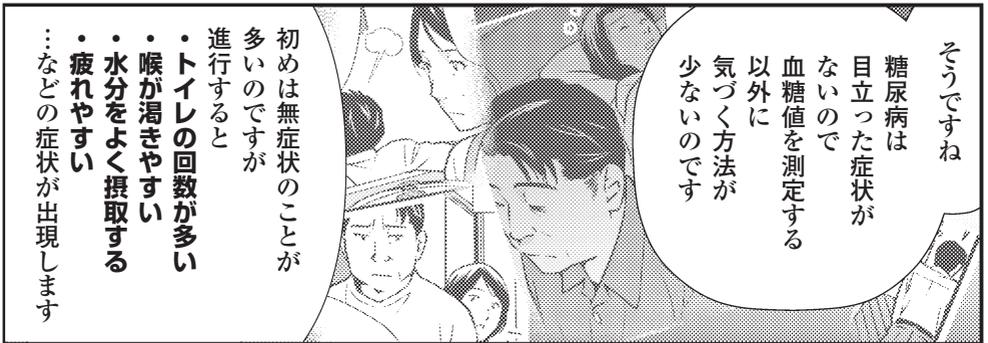
糖尿病の治療が
必要な状態ですね





何か
生活の中で
気になることは
ないですか？

妻が私の
トイレに行く回数
多いのが心配だと
これも糖尿病と
関係あるんですか



そうですね
糖尿病は
目立った症状が
ないので
血糖値を測定する
以外に
気づく方法が
少ないのです

初めは無症状のことが
多いのですが
進行すると
・トイレの回数が多い
・喉が渇きやすい
・水分をよく摂取する
・疲れやすい
…などの症状が出現します



逆に言えば
糖尿病の治療を
行えば
そのような症状の
改善が期待でき
ますよ

…薬も
飲まなくては
いけないですか？

飲みたく
ないですか？

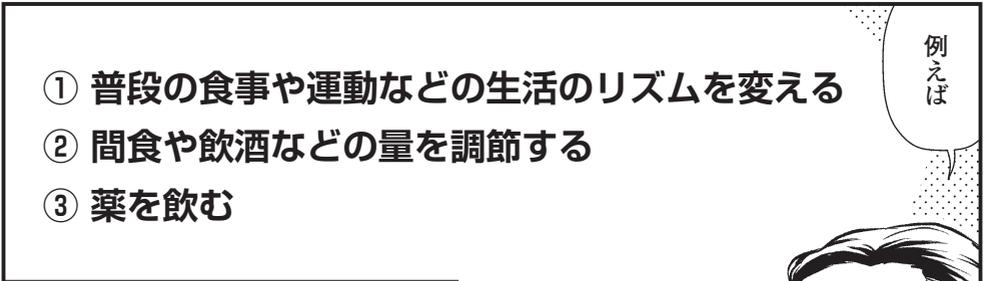
ええ
家族もびつくり
するでしょうし
この年から
糖尿病の薬を
飲んでいって
周りにも知られたく
ないので…

なるほど



糖尿病の治療は
ご本人と
一緒に決めて
続けやすいことが
大切です

今までの生活を
継続することは
糖尿病治療の観点からは
からだの負担が
大きいようなので
何か実行できそうな
ことから
新しいチャレンジを
始める必要がある
と思います



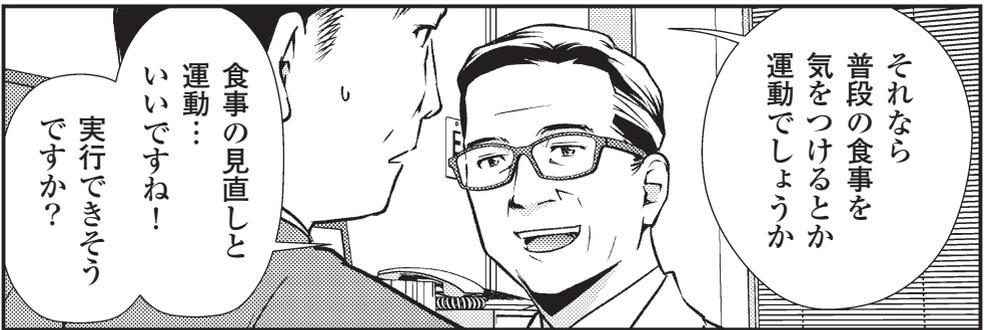
例えば

- ① 普段の食事や運動などの生活のリズムを変える
- ② 間食や飲酒などの量を調節する
- ③ 薬を飲む



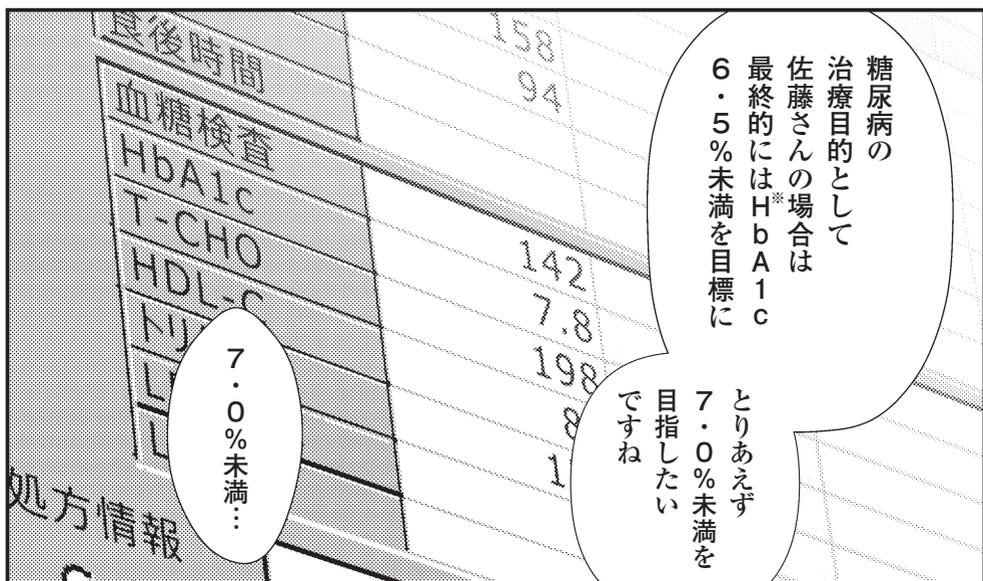
これら
3つの中では
どれなら
できそう
でしょうか？

うーん
薬はできるだけ
飲みたくないし
仕事の
付き合いもあって
お酒は
やめられない
だろうから…

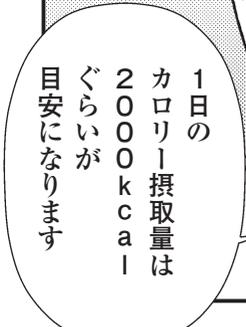


それなら
普段の食事を
気をつけるとか
運動でしょうか

食事の見直しと
運動…
いいですね！
実行できそう
ですか？



※個々の患者さんによって治療開始の目標は異なります







この
余ったエネルギーが
体脂肪を増やしたり
血糖値を上昇させたり
する原因になります

なるほど…

でも

朝食は
食へに行つちやダメ
夜の会食もダメ
って言われると
仕事柄なかなか
難しいんですが



そうですね
佐藤さんのように
働いている方が
カロリー計算
しながら
食事改善して
いくのは
なかなか
難しいので
今オーバー
している分を
できるだけ
なくしていく方向で
やってみるのは
どうでしょう



朝食の天井は
バランスのいい
定食に

ビールは1杯にして
2杯目以降は
焼酎やウイスキーに
しましょう

アルコールを
飲んでいるから
シメのご飯は控える
こんな感じですよ

たしかに
そんな風に
減らしていく
方法なら
できるかも
しれないです

この冊子の
イラストを見ながら
普段食べているものが
どのくらいのカロリーか
知っておくと
減らしやすくなりますよ

※いろいろな食品のエネルギー量の目安を列挙しました
(100gあたり摂取エネルギー量)

品名	エネルギー量 (kcal)	品名	エネルギー量 (kcal)
白米	110	小麦粉	360
玄米	140	食塩	0
大麦	140	砂糖	390
小麦	360	食油	900
大豆	460	食酢	0
とうもろこし	160	果糖	380
さつまいも	100	ブドウ糖	380
じゃがいも	70	乳糖	390
芋	100	麦芽糖	380
人参	40	果糖	380
キャベツ	20	ブドウ糖	380
白菜	20	乳糖	390
ほうれん草	20	麦芽糖	380
アスパラ	20	果糖	380
ピーマン	20	ブドウ糖	380
ピーナツ	560	乳糖	390
ア몬드	560	麦芽糖	380
クルミ	630	果糖	380
くるみ	630	ブドウ糖	380
アーモンド	560	乳糖	390
ピーナツ	560	麦芽糖	380
大豆	460	果糖	380
とうもろこし	160	ブドウ糖	380
さつまいも	100	乳糖	390
じゃがいも	70	麦芽糖	380
芋	100	果糖	380
人参	40	ブドウ糖	380
キャベツ	20	乳糖	390
白菜	20	麦芽糖	380
ほうれん草	20	果糖	380
アスパラ	20	ブドウ糖	380
ピーマン	20	乳糖	390
ピーナツ	560	麦芽糖	380
ア몬드	560	果糖	380
クルミ	630	ブドウ糖	380
くるみ	630	乳糖	390
アーモンド	560	麦芽糖	380
ピーナツ	560	果糖	380

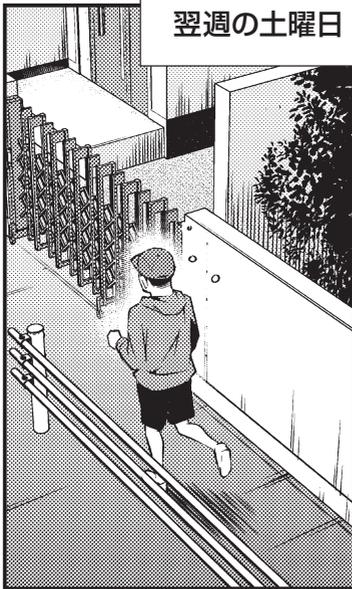
※「糖尿病の食事療法、運動療法はどうするの?」より

分からない
ことがあったら
いつでも聞いて
くださいね



ありがとう
ございます
頑張ってみます！

こうして
新しい生活が
始まった――



翌週の土曜日



翌日の土曜日

平日
取引先からの帰り

お待たせしました！
焼き魚定食です

え…部長
そんなに
足りるんですか？

今健診で
ひっかかって
食事に気を
つけてるんだよ

だからって…以前は
病気の一つや二つは
営業マンの誇り！
なんて言ってたのに…

午後の打ち合わせ後

少し時間が
空いたな…

エネルギー
補給だよ

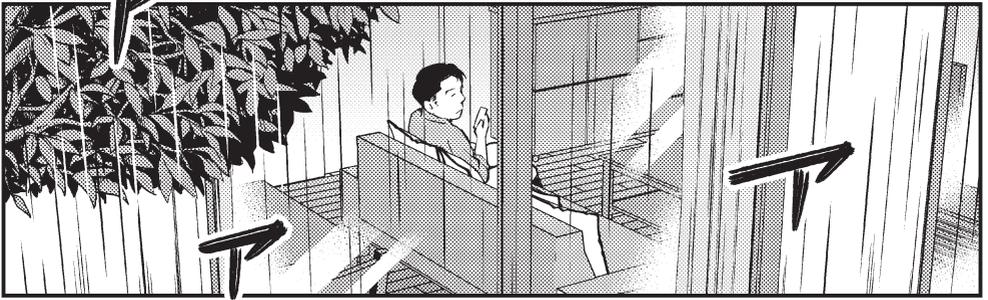
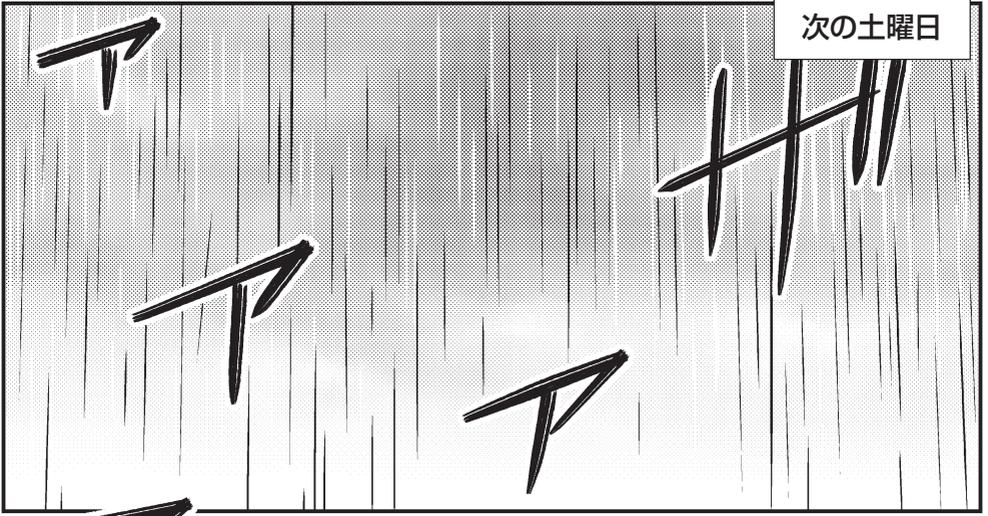
今日は1日中
外回りですつと
動いてたから
大丈夫！

俺は
コーヒーと
ドーナツだ

昼食を
減らした
意味ないじゃ
ないですか

コーヒーでも
飲んでいくか

次の土曜日



さらに次の土曜日ー

あれ？
今日
お父さん
仕事？

大好きなゴルフ

友だちとね

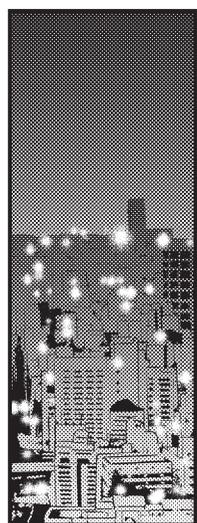
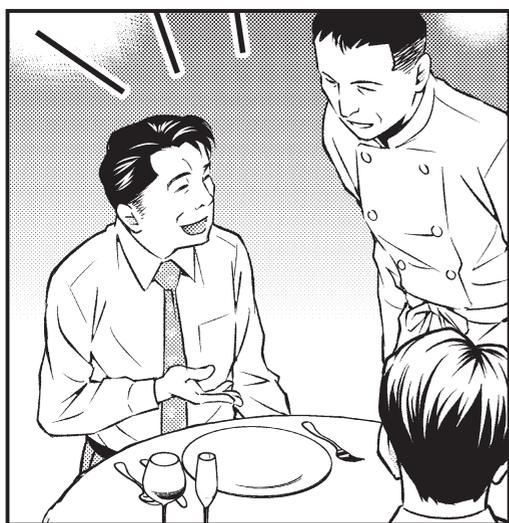
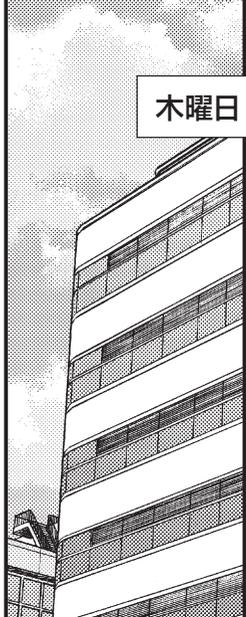
ええ
ええ
今週も
ランニング
しないの？

ナイスショット！

おおお
佐藤
飛んだなー！

好きなコトにもあらがえない

こうして
少しずつ
今までの生活に
流され始めていくー



土曜日
受診日

糖尿病クリニック

……

いろいろ
お仕事の方も
忙しかったですか

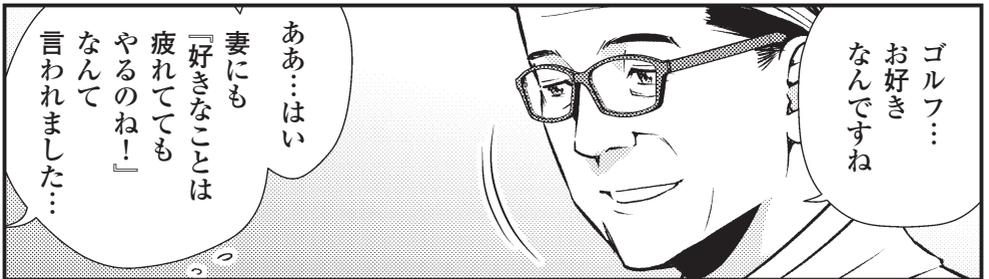
そうなんです…

その…
気をつけては
いるんですが
仕事柄
どうしても
会食が多くて…

お仕事の
会食が入るのは
大変ですね

昼食の方も
気をつけて
減らしては
いるんですが

そうすると
夕方にお腹が空いて
おやつを食べるとい
う悪い癖が
できちゃって…



♪動くことよりも
♪動きたいことを
見つけて
やる方が
ずっと長続きします

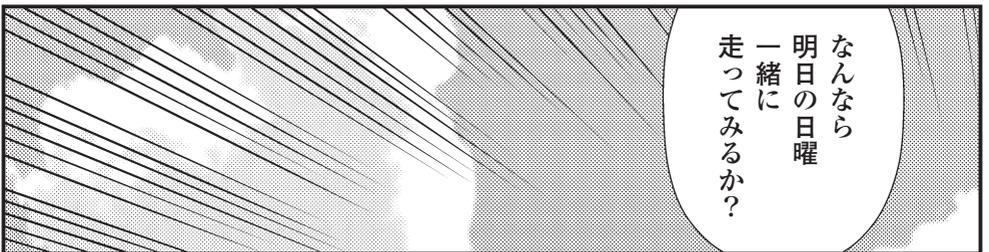
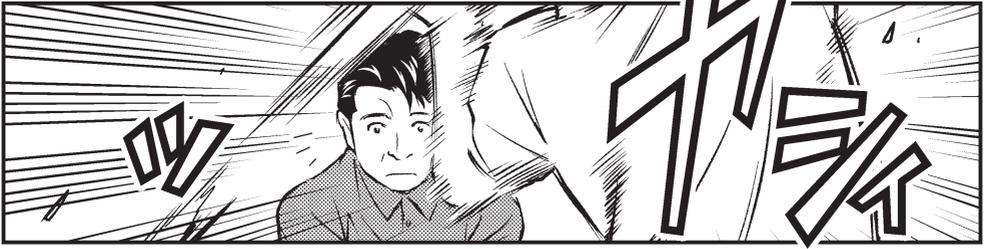


土曜日

さっそく
ゴルフ仲間である
同期の山田を
誘ってみた



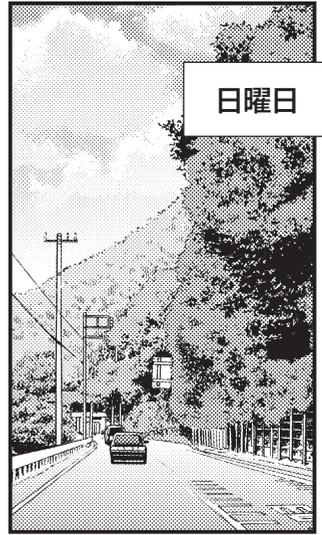
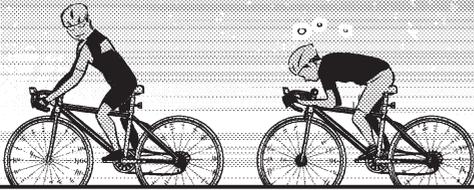
なるほど
これなら
無理なく
続けられそうだ
…!!



日曜日

ほら
佐藤！

もうちょっと
頑張れ頑張れ



いやー
初めてで
よくついて
こられたじゃん

ゴルフの…
スコア…
上げるためなら…
頑張りますよ…

目的は
それか

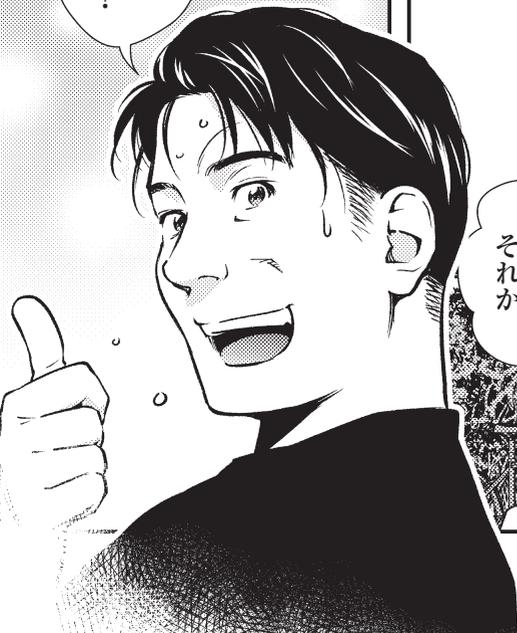
ぜん

ぜん



でも
気に入ったよ…！

いや…



土曜日
受診日

検査値を見ると
HbA1cも
0・2%ぐらい
改善していますね



おお
本当ですか！

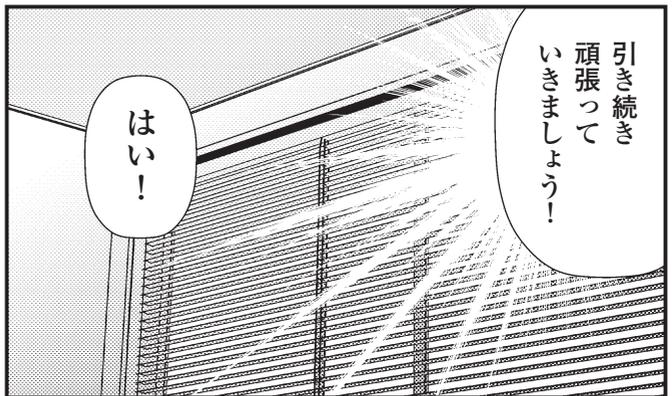
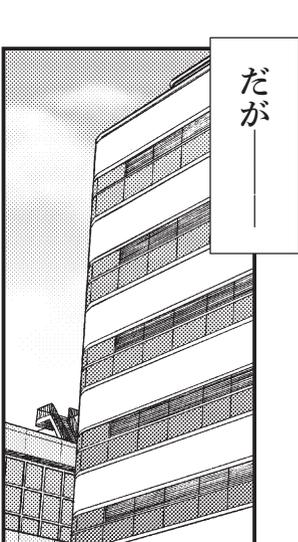
先生が
ゴルフでもいいって
言われたんで
毎週練習に行くように
なりました
あと
下半身を強く
するために
ロードバイクも
始めたんです

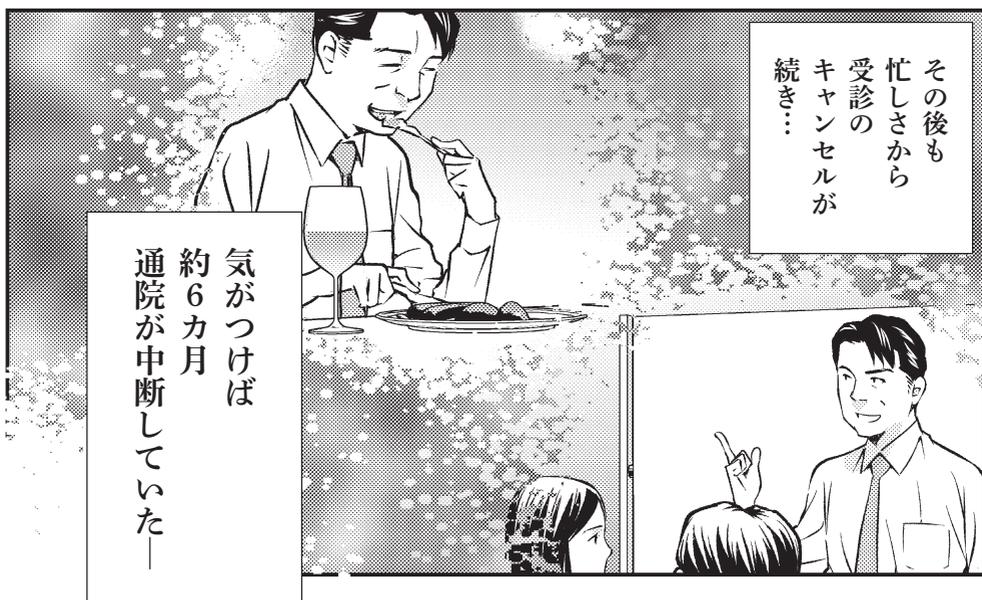
それは
すごいですね

自転車でも
15キロぐらい走ると
足がパンパンで

でも確かに
スイングの時に
安定している
感じがして

好きなことを
見つけて
それをうまく
活用していくのは
いい方法です





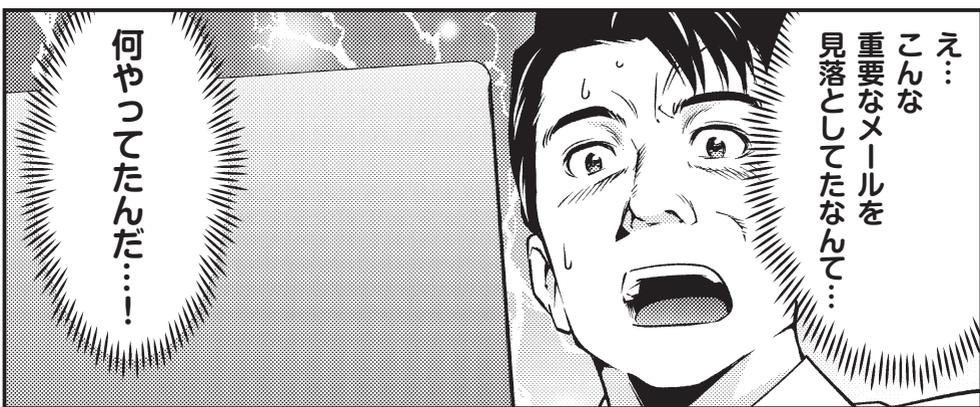


…佐藤さん
この前
メールで送った書類
見てもらえましたか？



ん？
何の件だっけ？

いろはスーパーに
送らないといけない
今期の
食品納品計画書です



え…
こんな
重要なメールを
見落としてたなんて…

何やってたんだ…！



佐藤さん
なんか最近
抜けること
多くないか…？

あー
そう思う…

土曜日
受診日

たけち内科・糖尿病クリニック

前回の受診から
約6カ月
空いています

この間何か
ありましたか？

仕事が
忙しくて…
つい…

ただ運動も
頑張っているし
体調も良かったので

これで糖尿病も
治ったかな？
なんて思って
食事が以前のように
戻ってしまいました

検査結果では
HbA1cが
8・3%と
上昇しています

126
8.3
160
70

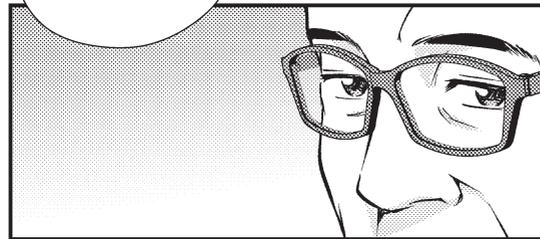
糖尿病は
自覚症状が
なくなったから
と行って
完全に治癒したとは
言えないところが
難しいんですね

通院を中断された
方の中には
自分で気がつかない間に
糖尿病が悪化して
合併症が進行し
予想外の結果に
辛い思いをされる方が
多いように思います

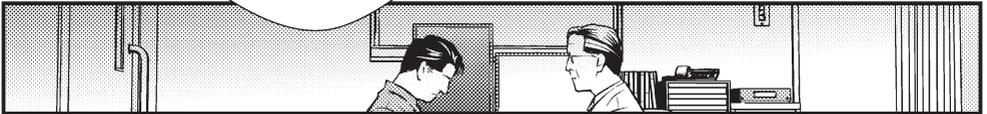
…少し…
油断して
いました…

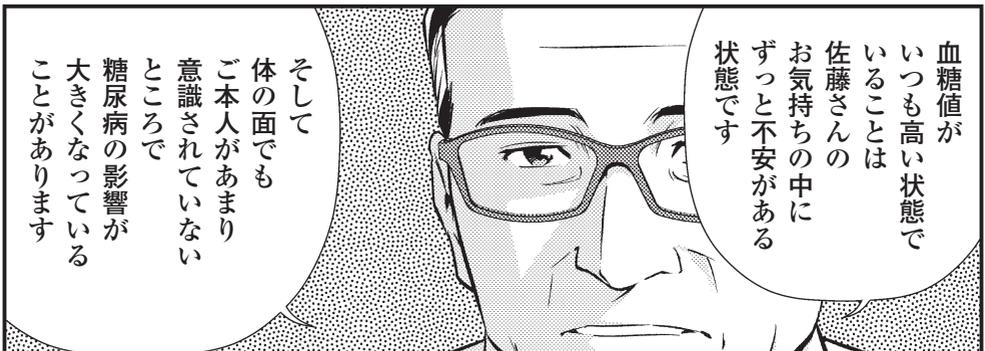
もし
糖尿病が悪化すれば
それこそ
大事な仕事に
悪影響を
及ぼしかねません

仕事に力を発揮
できないことは
佐藤さん自身が
一番望まないこと
ではないでしょうか









血糖値がいつも高い状態にいることは佐藤さんのお気持ちの中はずっと不安がある状態です

そして体の面でもご本人があまり意識されていないところで糖尿病の影響が大きくなっていることがあります



さきほど疲れやすかったり集中力が低下したとおっしゃっていましたがね

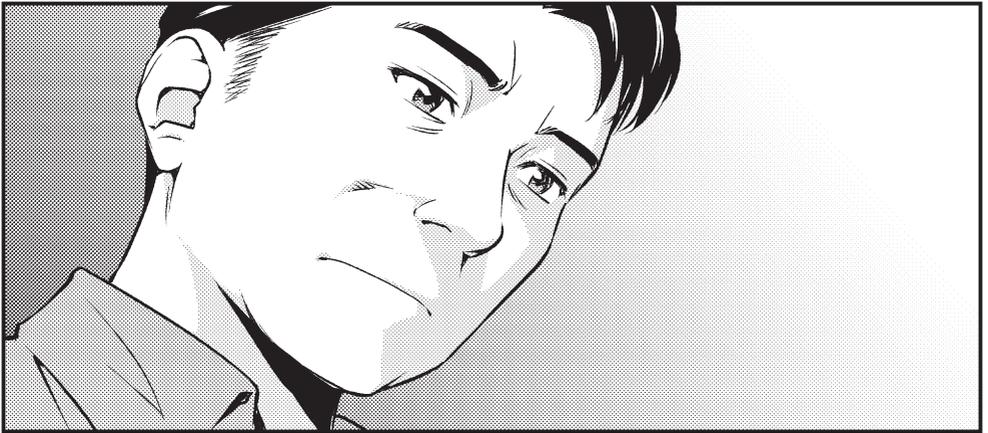
血糖値が高い状態だと代謝が悪くなるためによくある症状です

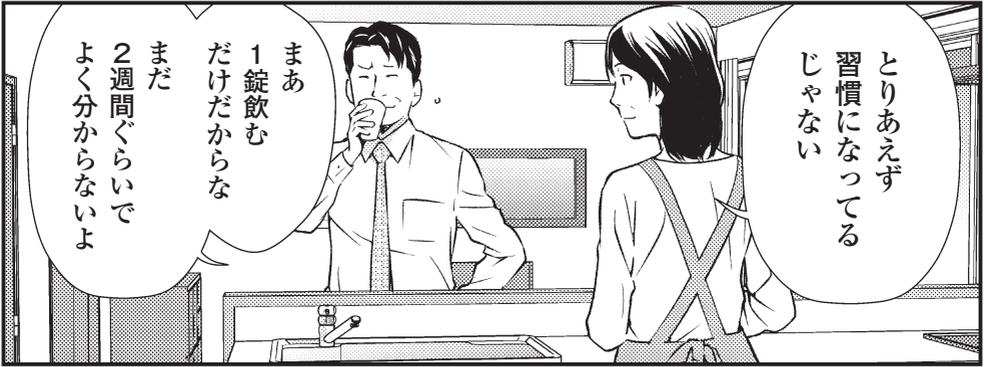
え…

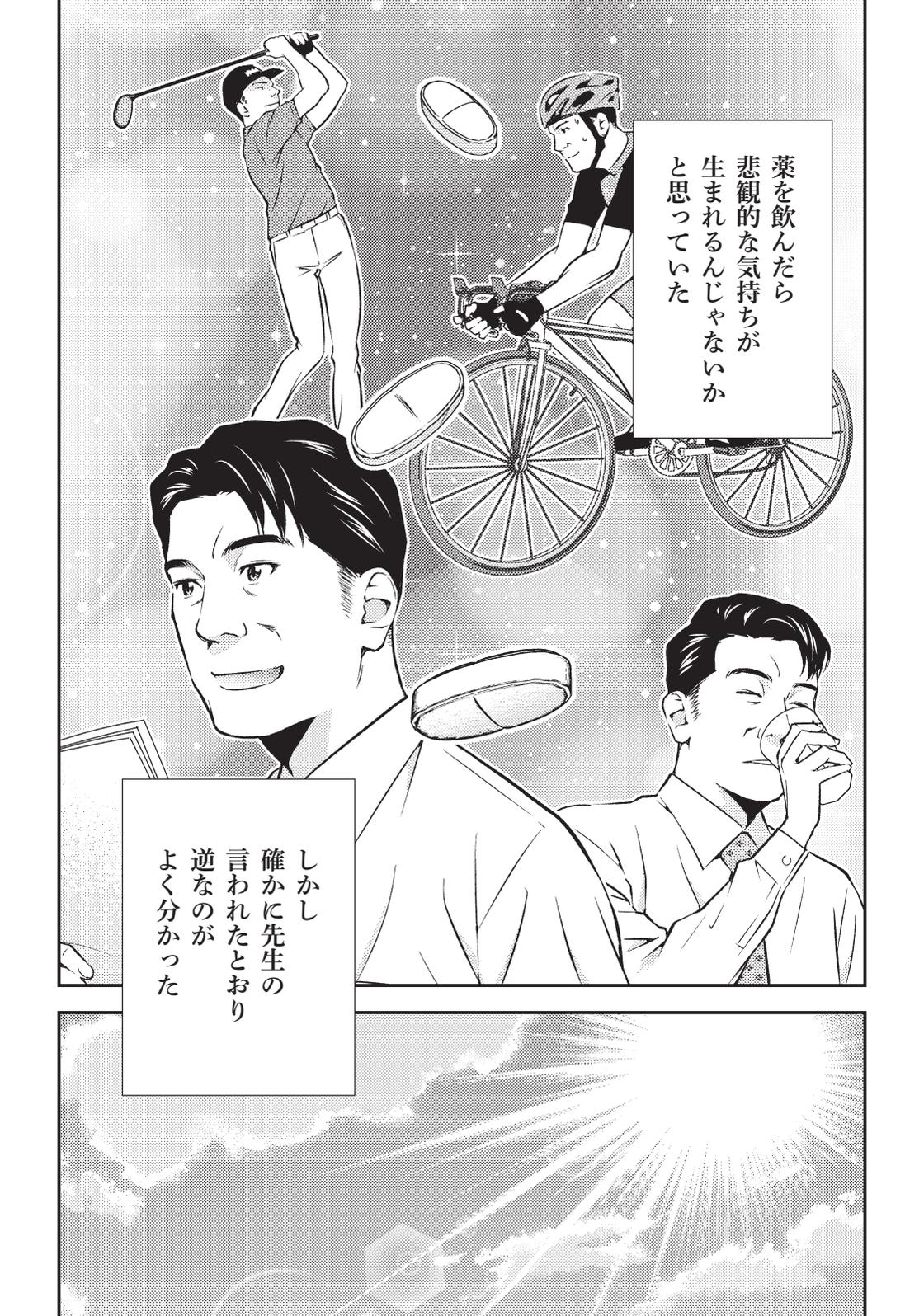


てっきり…年齢的なものだ…

年齢的な体力の低下ももちろんあります疲れやすい集中力が続かないなどは糖尿病でよくある症状なんです







薬を飲んだら
悲観的な気持ち
生まれるんじゃないか
と思っていた

しかし
確かに先生の
言われたとおり
逆なのが
よく分かった



いい状態が
続いていますね



お薬の力は
やっぱり
すごいですね

お薬だけでは
こんなに血糖値は
良くならないですよ

ゴルフや
ロードバイクで
しっかり
運動する習慣を
持っていますし

食生活も仕事で
時間が
不規則なところを
工夫されていますよ



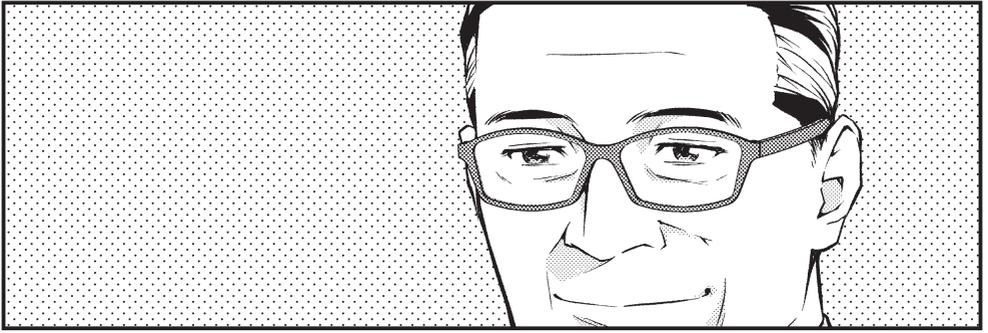
HbA1cが
7%を切った状態が
半年ぐらい
維持できていますよ



そうなんですか

患者さんによっては
薬を飲みだして
安心して
生活習慣の方が
おろそかになって
血糖マネジメントが
悪化した
なんてことも
ありますからね





佐藤さん
HbA1cも
6・5%以下が
かなり続いて
いますね

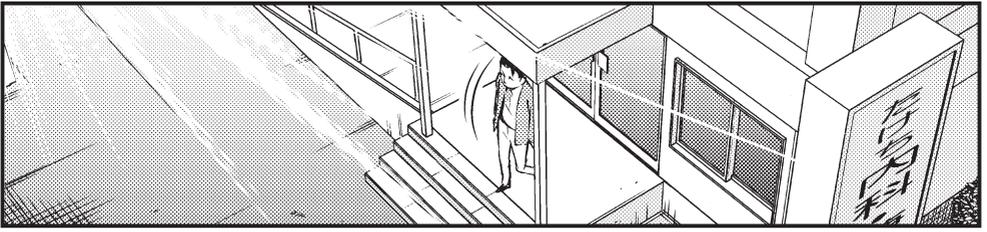
どうです
このタイミングで
一度お薬を
やめてみますか

また血糖値が
悪化しないですか

もちろん
様子を見てみないと
分からないですが
今の佐藤さんなら
お薬をやめても
治療目標が維持できると
感じています

そうですね

では一回
服用をやめて
食生活と運動で
血糖値が良い状態が
続くよう
頑張ってみます！



これからの人生を
前向きに生きる
ために！

糖尿病としっかり
向き合っていこう！



医療機関名