

生涯にわたる糖尿病管理



糖尿病は深刻な病です。一度かかると、体全体に影響を及ぼします。しかし、糖尿病をうまく自己管理していくことは可能です。以下4つのステップを踏みましょう。

ステップ1: 糖尿病への理解を深める

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎている状態です。糖尿病には主に二つのタイプがあります。

1型糖尿病。体内でインスリンが作られないタイプです。インスリンは、体が食物からブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用するのを助ける働きをしています。1型糖尿病にかかると、毎日インスリン投与が必要となります。

2型糖尿病。体内でインスリンが不足したり、インスリンの働きが悪いタイプです。2型糖尿病にかかると、内服薬またはインスリン療法による治療が必要となります。糖尿病と診断される人の大部分がこのタイプです。

健康的な食事、体重管理、そして運動が糖尿病管理には欠かせません。

糖尿病をうまく自己管理していくことで、体調も良くなり、次のような合併症の回避にもつながります。

- 心臓病や脳卒中
- 神経障害
- 腎障害
- 眼疾患

- 歯周病や歯の欠損

ステップ2: 血糖値、血圧、および、コレステロールを自己管理する

ヘモグロビンA1c（血糖検査）、血圧、および、コレステロールの自己管理をしましょう。これにより、心臓病や脳卒中、その他の合併症にかかるリスクを下げることができます。

- **A1c 検査。**この検査により、過去3ヶ月にわたる、血糖値の自己管理をいかに行ってきたかが分かります。少なくとも年に2回は検査すること。7%未満であることが望ましいです。
- **血圧。**血圧が高いと、心臓への負担がかかりすぎてしまいます。そのため、心臓発作や脳卒中、腎障害を引き起こすことがあります。血圧は130/80 であることが望ましいです。
- **コレステロール値。**悪玉(LDL) コレステロールは、血管壁に堆積し血管を詰まらせることがあります。これにより、心臓発作や脳卒中が引き起こされます。LDL 値は100未満であることが望ましいです。

ご自分の目標値については、医療担当者にご確認ください。

Controlling Diabetes for Life



Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of the body. But you can help control your diabetes. There are four key steps that you can take.

Step 1: Learn about diabetes

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. There are two main types of diabetes:

Type 1 diabetes. The body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

Type 2 diabetes. The body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

All people with diabetes need to eat healthy, stay at a healthy weight and be active every day.

Taking good care of diabetes will help you feel better and avoid the health problems diabetes can cause, such as:

- Heart disease and stroke
- Nerve damage
- Gum disease and loss of teeth
- Eye disease
- Kidney problems

Step 2: Control your blood sugar, blood pressure and cholesterol

Manage your A1c (blood glucose test), blood pressure and cholesterol. This will help lower your chances of having a heart attack, stroke or other diabetes problems.

- **A1c test.** It shows how well your blood glucose has been controlled over the last three months. It should be checked at least twice a year. The goal for most people is less than 7 percent.
- **Blood pressure.** High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke and kidney disease. The goal for most people is 130/80.
- **Cholesterol.** Bad cholesterol, or LDL, can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. The LDL goal for most people is less than 100.

Ask your health care team about what your goals should be.



Step 3: Manage your diabetes

Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves.

- Follow your diabetes meal plan.
- Eat the right portions of healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, dry beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
- Eat foods that have less salt and fat.
- Get 30 to 60 minutes of activity on most days of the week.
- Stay at a healthy weight by being active and eating the right amounts of healthy foods.
- Stop smoking – seek help to quit.
- Take medicines the way your doctor tells you.
- Check your feet every day for cuts, blisters, red spots and swelling.
- Brush your teeth and floss every day to avoid problems with your mouth, teeth or gums.
- Check your blood glucose the way your doctor tells you to.

Step 4: Get routine care

See your health care team for regular care.

At each visit get:

- Blood pressure check (if it's over 130/80, ask what steps to take to help you lower your blood pressure)
- Weight check
- Foot check

Two times a year get:

- A1c check (check more often if it's over 7 percent)
- Dental exams to prevent gum disease and loss of teeth. Tell your dentist you have diabetes.

Once each year get:

- Cholesterol check (if LDL is over 100, ask what steps to take to reach your goal)
- Dilated eye exam to check for eye problems
- Urine and blood tests to check for kidney problems
- Flu shot

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit www.uhcasian.com.



Sources: National Diabetes Education Program http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf October 2006
American Diabetes Association.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

ステップ3: 糖尿病を自己管理する

糖尿病にかかっている人の多くが、自己管理をしつかりすることで長期的な問題を回避しています。

- 糖尿病の食事療法に従いましょう。
- 果物や野菜、魚類、脂肪のない肉、乾燥豆、全粒粉、低脂肪または無脂肪の牛乳やチーズなど、健康的な食品を適度に摂取しましょう。
- 塩分や脂肪分控えめの食事をしましょう。
- 毎日一日30～60分運動しましょう。
- 運動をし、健康的な食品を適度に摂取することで、健康を維持しましょう。
- 禁煙しましょう。禁煙指導を受けましょう。
- 担当医の指示に従い、内服薬を服用しましょう。
- 足に切り傷、水ぶくれ、赤色斑、腫れがないか、毎日確認しましょう。
- 毎日の歯磨きとフロアデ、口・歯・歯茎の病気を予防しましょう。
- 医師の指示に従い、血糖値を測りましょう。

ステップ4: 定期検査を受ける

医療担当者による定期検査を受けましょう。

毎定期検査時:

- 血圧検査 (130/80 以上の場合、血圧を下げるには何をすればよいか尋ねましょう。)
- 体重検査
- 足検査

年二回の検査:

- A1c 検査 (数値が7%以上の場合は、年二回以上の頻度で検査しましょう。)
- 歯周病および歯の欠損予防のための歯科検査。糖尿病にかかっていることを歯科医に伝えましょう。

年一回の検査:

- コルチロール値検査 (LDL値が100以上の場合、目標値を達成するには何をすればよいか尋ねましょう。)
- 散瞳下での眼底検査による眼疾患の確認
- 尿検査および血液検査による腎障害の確認
- インフルエンザの予防接種

UnitedHealthcareの米国アジア市場についての詳細は、www.uhcasian.comにてご確認ください。



出典: 米国糖尿病教育プログラム、http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf、米国糖尿病協会2006年10月。
本書は、参考資料として作成されたものです。本書記載の項目、またはその健康状態についての質問は、担当医にお尋ねください。
保険補償提供者は、UnitedHealthcare Insurance Company またはその関連会社です。管理サービス提供者は、UnitedHealthcare Insurance Company、United HealthCare Services, Inc.、またはその関連会社です。