

# 糖尿病の治療目標と一般的な治療

食事と運動が糖尿病治療の柱になります。

## 治療目標

糖尿病による合併症を起こさない、また合併症のある方は今より悪くしないことにより、糖尿病がない人と変わらない寿命と生活の質を保つことです。

糖尿病による合併症を予防するためには、血糖コントロールを良好に保つことが大切です。

コントロール目標値<sup>注4)</sup>

目標	血糖正常化を目指す際の目標 <sup>注1)</sup>	合併症予防のための目標 <sup>注2)</sup>	治療強化が困難な際の目標 <sup>注3)</sup>
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注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。

注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。

注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。

注4)いずれも成人に対しての目標値であり、また妊婦例は除くものとする。

(65歳以上の高齢者については「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」を参照)

出典：日本糖尿病学会 編・著 (2018) 糖尿病治療ガイド2018-2019. p29, 文光堂

## 運動療法

運動をすると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。

運動を一定期間継続することによって、インスリンの働きが改善され、筋肉へのブドウ糖取り込み能力が上がります。



## 食事療法

- ・適正なエネルギー量の食事
- ・栄養素のバランスがよい食事
- ・規則的な食事習慣



出典：日本糖尿病療養指導士認定機構 編・著 (2018) 糖尿病療養指導ガイドブック2018. p50, メディカルレビュー社

## 薬物療法

血糖値を下げる薬には、経口薬と注射薬(インスリン注射など)があり、血糖コントロールの状態や合併症の程度などに合わせて使用する薬が決まります。

食事療法と運動療法を十分に行ったうえで血糖コントロールがうまくいかないときには、薬物療法が行われます。

