



糖尿病と 上手につきあうには

～安心して、今日からできる「一步」を見つけよう～

- ✓ 糖尿病について理解しよう
- 😊 なんで糖尿病になりやすいかを知ろう
- 👣 どんな一步を踏み出せばいいかを考えよう

2026年2月13日 つなん健康くらぶ

糖尿病との「賢い付き合い方」： 安心と健康への第一歩

- 糖尿病は「責められる病気」ではありません。
- 正しい知識があれば、怖がる必要もありません。
- 今日のゴール：明日からできる「小さな行動」を1つだけ持ち帰ること。

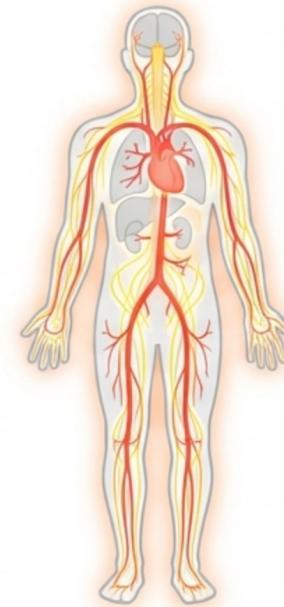


糖尿病の正体は「尿」ではなく「血管と神経」の問題

× 誤解：おしっこに糖が出るだけの病気

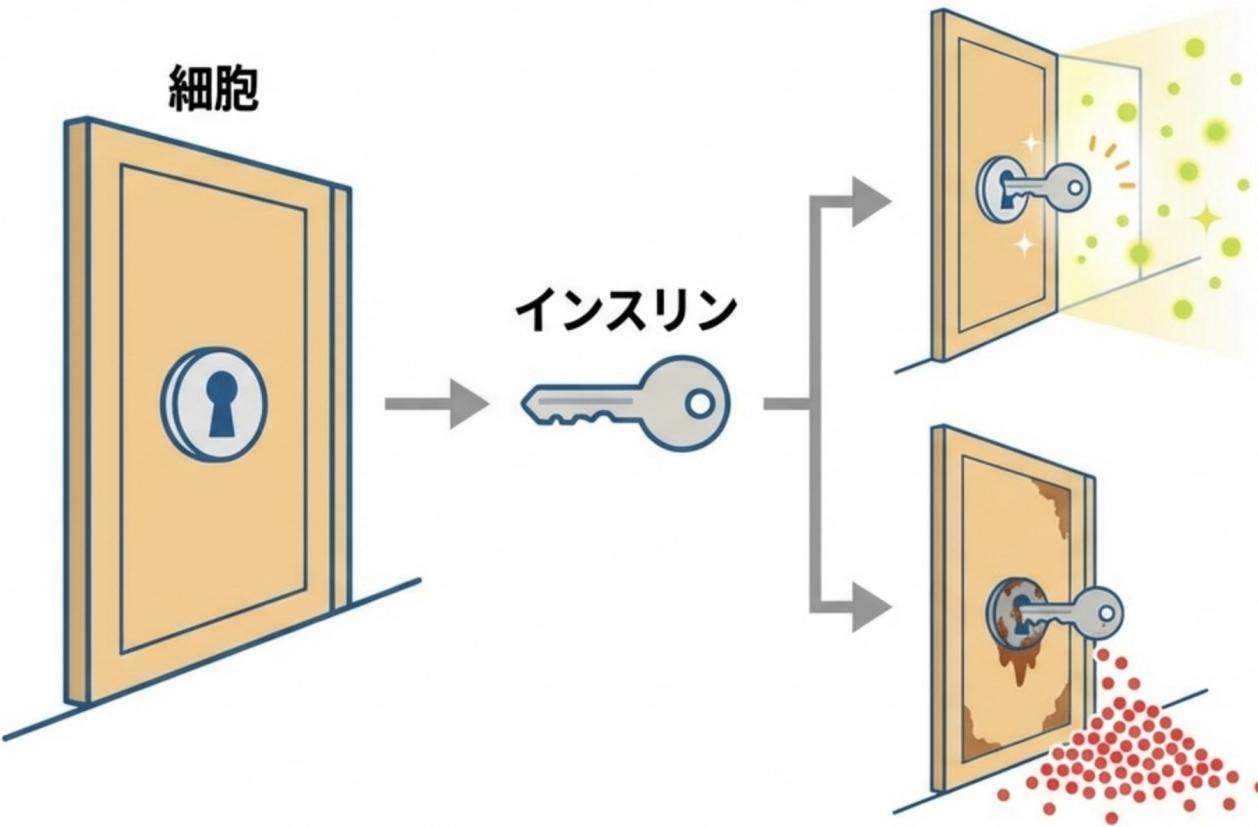


○ 正解：高い血糖が「血管」と「神経」を傷つける状態



全身の血管を守ることが、本当の治療です。

インスリンは、エネルギーの扉を開く「鍵」



- ・細胞はエネルギーを欲しがっています。
- ・インスリン（鍵）が効かないと、栄養が細胞に入れません。
- ・あふれた糖が血管に残ってしまう=「高血糖」

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) は「過去2~3ヶ月の通知表」

		高校	平成	高校	学校
填 名	文 学	A	○	A+	A+
	学 校	A	○	A-	-
2~3ヶ月					
学 習	4月	75	30	75	
	教 材	80	50	60	
総	思 考	80	70	85	
	生 語	75	80	70	
サセス					
地 誠					
その他の					



- ・今日の食事だけで、急に悪くなるものではありません。
- ・赤血球にくっついた糖の割合を見ています。
- ・目標値は人それぞれ（年齢や状態で変わります）。

合併症のサインは「し・め・じ」で覚える

細い血管から順番に傷つきます。



- し=神経 (しんけい)
- め=目 (め)
- ジ=腎臓 (じんぞう)

「しめじ」が教えてくれる体のSOS

し



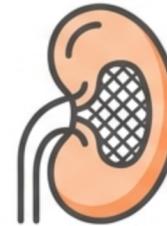
し（神経）：手足のしびれ、怪我に気づかない（足の守りが必要）

め



め（目）：自覚症状なしで進む→定期的な眼科チェックが必須

じ



じ（腎臓）：体のフィルター。壊れると戻りにくい

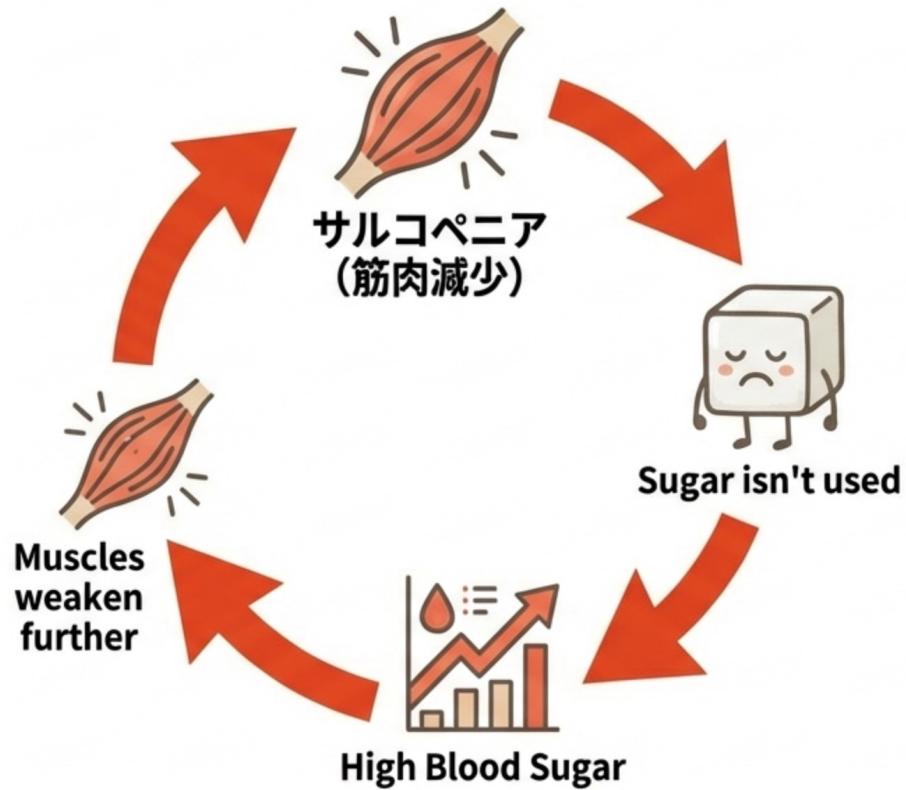
「しめじ」の先にある大きなリスク



- ・細い道（しめじ）が詰まると、太い道も詰まりやすくなります。
- ・最終的には「心臓」や「脳」の血管に影響します。
- ・だからこそ、今の段階で「しめじ」を守るのが大切です。

隠れた敵 「サルコペニア（筋肉減少）」

- 筋肉は、糖を消費してくれる最大の工場です。
- 筋肉が減る \leftrightarrow 血糖値が上がる（悪循環）。
- 高齢の方にとって、筋肉筋肉を守ることは薬と同じくらい重要です。

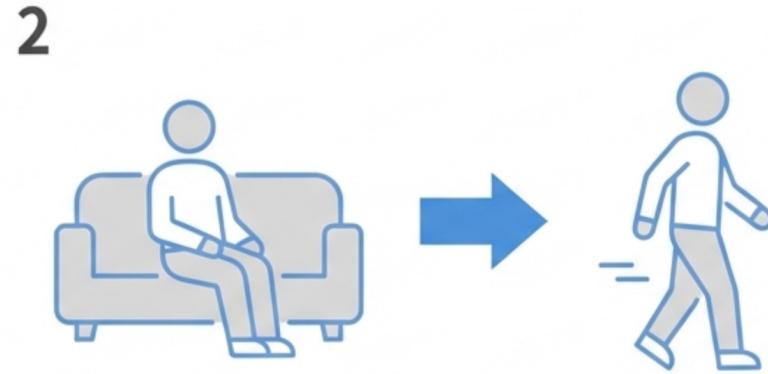
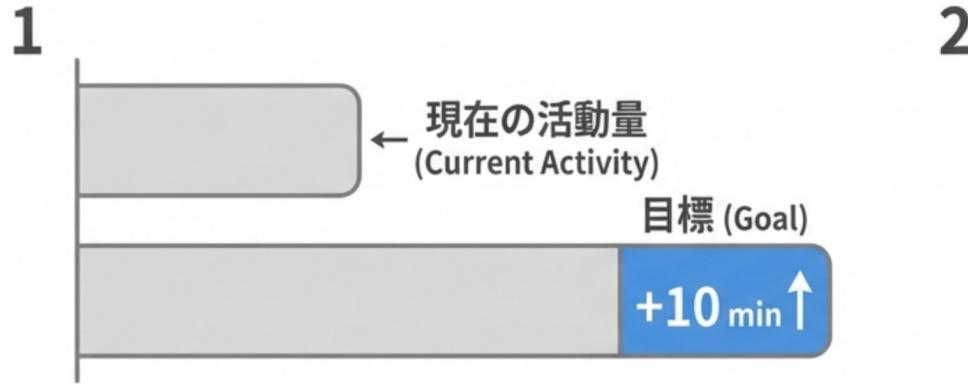


筋肉は「貯筋」。増やせば天然の薬になる

- ・筋肉を動かすと、インスリンなしでも糖を取り込めます。
- ・「貯金」ならぬ「貯筋」が、将来のあなたを助けてます。
将来のあなたを助けてます。
- ・特別なジムに通う必要はありません。



運動の目安：まずは「今より+10分」



- ・理想は週150分ですが、いきなりは無理しなくてOK。
- ・【基本】座りっぱなしをやめる（30分に1回立つ）。
- ・【食後】食べた後、10分だけ動く（家事でも足踏みでも可）。

お家でできる「貯筋」運動（週2回～）

- ・転ばないように、必ず机や椅子につかまってください。
- ・1. 椅子スクワット：太ももの前の筋肉を鍛える。
- ・2. かかと上げ：ふくらはぎの筋肉を鍛える。
- ・痛みがある時は無理をしないこと。

Chair Squat



Heel Raise



食事の作戦①：何を減らす？「優先順位」

- 完璧を目指さず、効果が高い順に手をつけましょう。

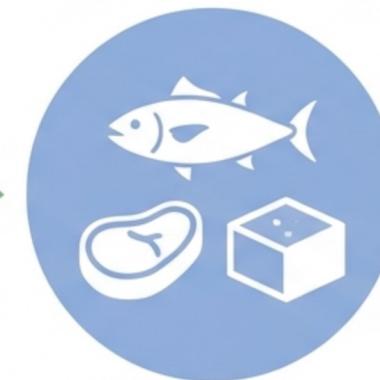


食事の作戦②：食べる「順番」を変える

- ・食べる量を変えなくても、順番で血糖値は変わります。
- ・ゆっくり噛んで食べると、さらに効果的です。



1. 食物繊維
(野菜・海藻・きのこ)



2. たんぱく質
(肉・魚・大豆)



3. 炭水化物
(ご飯・パン・麺)

安全のために：無理は禁物 !



- ・低血糖に注意：お薬を使っている方は、冷や汗・動悸・手指の震えが出たらすぐ糖分を。



- ・足を守る：毎日、足の裏を見て、傷がないかチェックしてください。



- ・体調不良時：熱がある時や気分が悪い時は、運動はお休みです。

今日から始める「ひとつ」を選んでください

全部やる必要はありません。この中から1つだけ決めてください。

A



【A】甘い飲み物を、今
日から「無糖」に変える

B



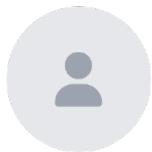
【B】食後に10分だけ
歩く（家の中でもOK）

C



【C】30分ごとに一度、
椅子から立ち上がる

選んだら、それを今日から実行です！



73歳 男性

元建設業・半引退

基本情報

- 居住: 雪の多い地域の戸建て
- 家族: 妻と2人暮らし
- 体型: ややがっしり+軽度腹部脂肪
- 姿勢: やや前屈み

自己認識の核

「昔は動いていた」

① 人生背景

20代～50代

重機作業・現場管理

体力に絶対の自信あり

60代

仕事量減少



70代（現在）

生活の中心が家へ

活動量が低下

② 性格

- ✓ 穏やか
- ✓ 我慢強い
- ⚠ 変化は苦手

③ 1日の生活パターン（冬）

朝 6:30

午前

昼

午後

夜

起床・朝食

座位中心

外食/コンビニ

不活動

夕食後

- トースト
バター
甘い缶コーヒー

新聞・テレビ
(冬は外出なし)

妻への配慮

昼寝
テレビ

テレビ3時間

④ 心理・思い込み

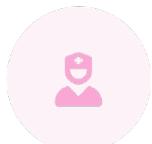
「年だから仕方ない」

「昔動いてたから（貯金があるから）大丈夫」

⑤ 強み・介入ポイント

- 夫婦同居（食生活介入のキーパーソン）
- 地域コミュニティとの繋がり
- 畠作業という役割・活動機会





58歳 女性

スーパー勤務（パート）

基本情報

- 職業: スーパー勤務
- 家族: 夫と2人暮らし
- 体型: 標準～やや軟部組織多め
- 特徴: 疲労蓄積型

自己認識の核

「仕事してるから
大丈夫」

① 人生背景

過去～現在

子育て中心の人生
家族のために時間を使い、
自分のことは後回しにしてきた



現在

自分は後回し
自身の健康管理や休息が
十分に取れていない

② 性格

- ✓ 責任感が強い
- ✓ 頑張り屋
- ⚠ 己犠牲型

③ 1日の生活パターン



④ 心理・思い込み

「仕事で動いているから、運動しなくても大丈夫」

※労働による身体活動と運動を混同

⑤ 強み・介入ポイント

- **仕事継続中**：活動量は確保されている
- **家族関係良好**：夫の協力が得られる可能性





65歳 男性

タクシー運転手

基本情報

- 勤務: 夜勤あり
- 家族: 妻と同居
- 体型: 腹部中心型肥満

口癖・心理

「仕事だから仕方ない」

① 人生背景

若い頃～現在

働き続ける人生

「仕事第一」の価値観

現在

不規則な勤務形態

夜勤中心の生活リズム

② 性格

- ✓ 真面目
- ✓ 責任感が強い
- ❗ 自己管理は後回し

③ 生活パターン（夜勤・不規則）

夜勤中



覚醒維持

明け方



帰宅

疲労困憊

日中



睡眠

帰宅後すぐに就寝

休日



家を中心

活動量低下

- ・甘いコーヒー
- ・菓子パン

④ リスク・課題

不規則な食生活（甘いもの依存）

「仕事だから」という諦め・正当化

⑤ 強み・介入ポイント

- ➡ 社会役割の維持（現役で働いている）
- ➡ 家族同居（妻のサポートの可能性）
- ✓ 真面目な性格（納得すれば行動する）





76歳 女性

独居・生活自立

基本情報

- 居住: 独居
- 家族: 配偶者他界、独り暮らし
- 体型: 小柄
- 状態: 筋肉量やや低下
(サルコペニアリスク)

心理的背景

「1人だから
簡単でいい」

① 人生背景

長年
家族中心の生活
自分のことは後回し

転機
配偶者他界

現在
独居生活
調理・家事が簡略化

② 性格

- ✓ 遠慮がち
- ✓ 億約家

③ 1日の生活パターン（冬）



④ 心理・課題

「1人だから（食事は）簡単でいい」
栄養バランスの偏り・低栄養リスク

⑤ 強み・介入ポイント

- 近所付き合いあり（見守り機能・交流）
- * 生活自立（ADL維持・調理能力あり）





模擬患者⑤ プロフィール

45歳 男性 | IT在宅勤務 | 妻+子供あり

Medical Profile



45歳 男性

IT在宅勤務

基本情報

- 職業: IT在宅勤務
(デスクワーク中心)
- 家族: 妻+子供
- 体型: 軽度腹部脂肪

自己認識の核

「まだ若い」

① 人生背景



デスクワーク中心のキャリア

若い頃からPC作業が中心。
運動習慣が形成されにくい環境。



多忙な働き盛り

仕事と家庭の両立で
自分の時間は後回し

② 性格

- ✓ 合理的
- ✓ 忙しい・効率重視
- ⚠ 健康は後回し

③ 1日の生活パターン（平日）

日中

長時間座位
在宅勤務
(動かない)

昼

カップ麺
時間効率優先
早食い傾向

間食

スナック
仕事の合間に
「ながら食べ」

夜

家族と食事
比較的バランス良い
可能性あり

週末

活動あり
家族サービス等
外出機会

④ 心理・思い込み

「まだ若い（から無理がきく）」

「忙しいから健康管理は後回し」

⑤ 強み・介入ポイント

- ⬆ 家族の存在（妻と子供のためなら行動変容可？）
- ✳ 週末の活動習慣がある
- ✳ 合理的思考（データや効率的な方法を好む）

