



# 心臓をいたわろう

## 糖尿病を管理しよう

- ▶ 血糖、
- ▶ 血圧、
- ▶ コレステロール



糖尿病のある方は心臓をいたわりましょう。糖尿病があると心臓発作や脳卒中が起きやすくなりますが、糖尿病を管理しさえすれば起きずにすむのです。

血中のブドウ糖(糖)、血圧、コレステロールを管理することにより、健康で長生きすることが可能です。

高血糖状態が続くと、次第に腎臓などの重要な臓器や目が損傷する可能性があります。また、高血圧は、あなたの心臓に負担をかける深刻な病気です。さらに、悪玉コレステロールすなわちLDLは、蓄積してあなたの心臓の動脈を詰まらせます。この3つを管理すれば、より長く健康な生活が送れるのです。

主治医に次のような質問をしましょう。

- 1 私の血糖、血圧、コレステロールの数値は何ですか？
- 2 目標数値は何ですか？
- 3 目標数値を達成するには、どのようなことを実行したらよいのでしょうか？

裏面の**糖尿病記録フォーム**を使って、質問の答えを記録してください。

### 今こそ行動を起こしましょう

あなたには、家族のために長生きし、健康状態を改善して心臓発作や脳卒中が起こる危険性を減らすことができます。

- ♥ 果物、野菜、豆類、精白していない穀物を適量食べるようにしましょう。
- ♥ 食塩と脂肪をあまり使っていない料理を食べるようにしましょう。
- ♥ 毎日最低30分は運動しましょう。
- ♥ 運動し、健康に良い食物を適量食べることにより、健康的な体重を維持しましょう。
- ♥ 禁煙しましょう。援助を求めましょう。
- ♥ 医師の指示通りに薬を服用しましょう。
- ♥ アスピリン療法について医師に尋ねましょう。
- ♥ 家族や友人に心臓と糖尿病の管理を手伝ってもらいましょう。

# 糖尿病記録フォーム

目標: 血糖、血圧、コレステロールを管理することにより、心臓をいたわきましょう。

医師の診察を受ける時、このフォームを使ってあなたの血糖、血圧、コレステロールの数値を記録しましょう。医療提供者、友人、家族に協力してもらい、目標を達成しましょう。



## 血中のブドウ糖 (糖)

AIC検査とはヘモグロビンAIC検査の略であり、過去3ヶ月間のあなたの平均血糖値を測定する簡単な血液検査です。

**血糖目標数値: AIC検査で7未満**

年に最低2回は検査を受けましょう。

検査日							
検査結果							

## 血圧

高血圧はあなたの心臓に負担をかける深刻な病気です。

**血圧目標数値: 130/80未満**

診察の度に測りましょう。

検査日							
検査結果							

## コレステロール

悪玉コレステロールすなわちLDLは、蓄積して心臓の動脈を詰まらせます。

**コレステロール目標数値: LDL 100未満**

年に最低1回は測りましょう。

検査日							
検査結果							



米国糖尿病教育プログラムは  
国立衛生研究所と米国厚生省  
疾病管理・予防センターの  
共同プログラムです。  
ウェブサイト: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)  
電話: 1-800-438-5383