

# 糖尿病かも...といわれたら 「糖尿病連携手帳」があなたの 健康づくりをお手伝いします☆



日本糖尿病協会マスコット  
「マール君」



糖尿病連携手帳

糖尿病連携手帳を持って出かけよう！！

- ◆受診の際は**必ず「お薬手帳」と一緒に「糖尿病連携手帳」を持参しましょう！**
- ◆検査結果をもらったら自分で記載するか、医療機関の方に記録してもらいましょう！
- ◆内科だけでなく、他の科(外科、整形外科等々)でも提出し、身体の状態を知ってもらいましょう！！
- ◆看護師さんや栄養士さんからぜひアドバイスをもらってください！
- ◆眼科や歯科にも「糖尿病連携手帳」を持って定期的に受診しましょう！

## 糖尿病連携手帳の記載方法

P4~5

基本情報

P8~

毎月の検査結果の記入欄

赤枠部分や  
記載できる部分は  
自分で記入してみよう！

検査結果

検査日	必須項目			
施設				
体重(kg)				
血圧(mmHg)				
血糖値(mg/dL)	空腹時・食後	分	空腹時・食後	分
HbA1c(%)				
TC/LDL-C				
TG/HDL-C				
AST/ALT/γ-GTP				
Cr/eGFR/UA				
尿アルブミン指数	mg/gCr		mg/gCr	mg/gCr
尿蛋白	定量	g/gCr	g/gCr	g/gCr
	定性	--・±・1+・2+・3+	--・±・1+・2+・3+	--・±・1+・2+・3+



「糖尿病連携手帳」  
持った？



持った！！



医療機関の窓口に  
こんな立て札もあるよ！



お薬手帳と一緒に  
医療機関へ持って行こう！

## 糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中に流れる糖が増えてしまう病気です。(インスリンはすい臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。)



## 糖尿病になったらどうなるの？

血糖値が高くても、**最初のうちは自覚症状がない**ため、糖尿病になっていることに気づかない人が多いです。

### 〈高血糖の症状〉

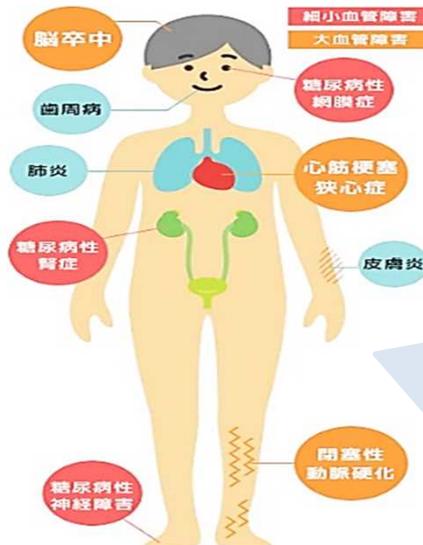
- ・喉が渇く、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が増える
- ・疲れやすくなる

など

### 《主な合併症》

- ✓ **糖尿病性網膜症**  
目が見えない...
- ✓ **糖尿病性腎症**  
人工透析や食事管理が必要に...
- ✓ **糖尿病性神経障害**  
足がしびれる、感覚が鈍くなる...

### 糖尿病に関連する合併症



特に、腎症が進行すると、**透析の導入が必要に...**

血液透析療法は、  
・1回につき4～5時間かかる  
・週3回程度  
**身体的にも時間的にも、  
金銭的(※)にも大きな負担が...**

※負担の多くは公費でまかなわれています。

## 毎年の健診受診、そして定期的な病院受診を！！

### 健診を受けていない人

血糖値？



健診？

高血糖状態の発見が遅れ  
気づかぬうちに重症化の  
リスクが高まります！

### 高血糖と診断されたけど 何もしていない人

放置

血糖が高い状態が続くと、血管が  
傷つき、合併症が起こりやすくなり  
生命の危険が生じます！

### 自己判断で糖尿病の 治療を中断した人

中断



初期は自覚症状がないため途中で  
治療をやめてしまう人が少なくありま  
せん。高血糖状態は簡単に改善でき  
ないため、自己判断で中断しては  
いけません！

かかりつけ医  
糖尿病専門医  
眼科医  
歯科医



管理栄養士  
保健師  
薬剤師  
看護師  
ケアマネジャー  
など

いつまでも健康で  
いきいきと暮らすために。  
みんなでいっしょに  
目指せ！健康長寿日本一！！

糖尿病の重症化を予防するために「糖尿病連携手帳」を活用して、  
あなたといっしょに「**受診**」「**服薬**」「**生活改善**」等を見守ります。