

健康講話 糖尿病 Q&A

山陰労災病院 糖尿病・代謝内科

徳盛 豊

Q&A目次

Q: 親が糖尿病であれば子供に遺伝しますか？

Q: 糖尿病は、必ず尿に糖が出るのですか？

Q: 糖尿病と診断されたら献血はできないのですか？

Q: 治療はいつまで続くのですか？(薬はいつまで飲み続けなくてはならないのですか？)

Q: 今は経口薬で治療していても、将来はインスリン製剤の注射が必要になるのですか？そして、もしインスリン製剤が必要になった場合は、一生インスリン製剤を打ち続けなくてはならないのですか？

Q: 薬を飲み忘れた時／注射をし忘れた時はどうすればよいですか？

Q: お酒は飲んでもよいのですか？

Q: おやつ(甘いもの)は食べてはいけないのですか？

Q: 糖尿病になると、してはいけないスポーツはありますか？

Q: 高齢の場合、特に気をつけることはありますか？

Q: 親が糖尿病であれば子供に遺伝しますか？

A

2型糖尿病になりやすい体質(＝遺伝因子)は親から子供へと受け継がれるので、親や祖父母など家族に糖尿病患者さんがいる人は、いない人に比べると**糖尿病になる確率は高くなります。**

しかし、2型糖尿病は遺伝因子に環境因子(生活習慣)と加齢などが加わって発症するため、親が糖尿病なら子供も**必ず糖尿病になるというわけではありません。**

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療の手びき: 患者さんとその家族のための(改訂第55版). 南江堂, 2011.

Q: 糖尿病は、必ず尿に糖が出るのですか？

A

血糖値が一定以上(170mg/dL程度)を超えると、尿検査で糖の値が出てきますが、尿検査でも糖の値が出ない糖尿病患者さんもあるため、「必ず尿に糖が出るのが糖尿病」というのは間違いです。

なお、血糖値が正常でも尿に糖が出てきてしまう人がいます。これは腎性糖尿といい、糖尿病ではありません。

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療の手びき: 患者さんとその家族のための(改訂第55版). 南江堂, 2011.

Q: 糖尿病と診断されたら献血はできないのですか？



糖尿病と診断され治療を受けていても**献血できます**。
ただし、以下の条件に当てはまる場合に限りです。

- ①糖尿病治療薬を服用(もしくは注射)していない。
- ②糖尿病合併症を発症していない。
- ③その他の特定の病気(心臓病、悪性腫瘍、血液疾患、けいれん性疾患、ぜんそく、脳卒中など)を発症していない。

日本赤十字社

Q: 治療はいつまで続くのですか？

(薬はいつまで飲み続けなくてはならないのですか？)

A

糖尿病は、「病気そのものが完治する」という病気ではありません。食事療法・運動療法、さらには薬物療法によって血糖値をコントロールしながら一生つきあっていく病気です。

なお、治療によって血糖コントロールが改善すれば、薬物療法を終了することもあります。食事療法・運動療法の継続は必須です。

血糖値が改善し良い状態が続いていても、自己判断で通院をやめないでください。

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療の手びき: 患者さんとその家族のための(改訂第55版). 南江堂, 2011.

Q: 今は経口薬で治療していても、将来はインスリン製剤の注射が必要になるのですか？そして、もしインスリン製剤が必要になった場合は、一生インスリン製剤を打ち続けなくてはならないのですか？

A

血糖値が目標とするレベルまで下がらない時は、インスリン製剤による治療（インスリン療法）が必要になることがあります。

しかし、2型糖尿病の患者さんは、インスリン療法によって**すい臓の働きが回復**してきたら、インスリン療法を終了することがあります。ただし、インスリン療法を終了しても、**食事療法と運動療法、薬物療法は継続**しなければなりません。

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療ガイド 2010. 文光堂, 2010.
日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療の手びき: 患者さんとその家族のための(改訂第55版). 南江堂, 2011.

Q: 薬を飲み忘れた時／注射をし忘れた時はどうすればよいですか？



薬の種類によって対処方法が異なるので、必ずかかりつけ医または看護師、薬剤師に確認しておきましょう。

低血糖を発症するおそれがあるため、**2回分をまとめて飲むことや、注射することは絶対にしない**でください。

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療ガイド 2010. 文光堂, 2010.

Q: お酒は飲んでもよいのですか？

A

禁酒を心がけましょう。

飲酒によって、低血糖を発症する危険性が非常に高まります。アルコール摂取は適量（1日25g程度まで）にとどめましょう。

目安：	・ビール	缶ビール1本	・ワイン	グラス3杯
	・日本酒	0.8合	・焼酎	0.4～0.6合
	・ウイスキー（ダブル）		グラス1杯	

ただし、肝疾患や合併症を発症している患者さんは禁酒してください。

お酒を飲みたい方は、かかりつけ医と相談しましょう！

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療の手びき: 患者さんとその家族のための(改訂第55版). 南江堂, 2011.

Q: おやつ(甘いもの)は食べてはいけないのですか？

A

基本的に「**食べてはいけない食べ物**」はありません。
したがって、「おやつ(甘いもの)を食べてはいけない」ということはありません。

大切なことは、食事療法に取り組み、**指示されたエネルギー摂取量**を守ることです。

ただし、**食べるタイミング(時間)**も**重要**なので、おやつを食べたい、間食をしたい方は、かかりつけ医や栄養士に相談しましょう！

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療ガイド 2010. 文光堂, 2010.

Q: 糖尿病になると、してはいけないスポーツはありますか？



基本的に「**してはいけないスポーツ**」はありません。
ただし、低血糖を発症する危険性があるため、
血糖コントロールを良好に保つことが求められます。

また、糖尿病合併症やその他の病気を併発している
患者さんは、禁止あるいは制限が必要です。

取り組みたいスポーツがある方は、**事前に必ずかかりつけ医に相談**しましょう。

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療ガイド 2010. 文光堂, 2010.

Q: 高齢の場合、特に気をつけることはありますか？

A

高齢の糖尿病患者さんでは次のようなことに注意しましょう。

- 薬の飲み忘れや、飲み間違いを起こしやすい
→ **服薬量、回数、時間に注意しましょう**
- 低血糖・高血糖になっても自覚症状があらわれにくいいため、
重篤になりやすい
→ **体調の変化に注意しましょう**
- 低血糖で倒れてしまった時などに骨折しやすい
→ **筋力トレーニングで足腰を鍛えましょう**
- 食欲が低下していて栄養が不足しやすい
→ **バランスの良い食事を取りましょう**

日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療の手びき: 患者さんとその家族のための(改訂第55版). 南江堂, 2011.