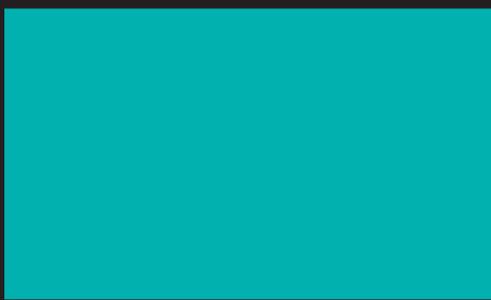
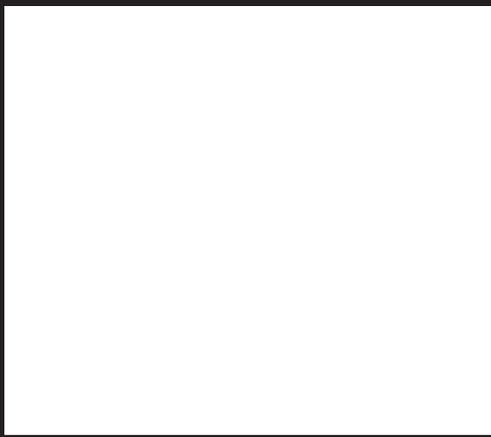
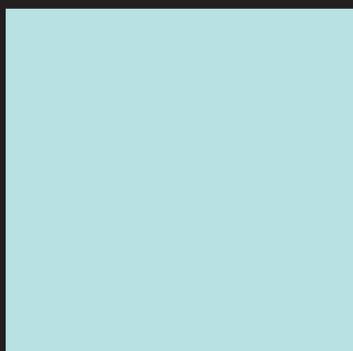


# 4 Steps to Control Your Diabetes for Life

あなたの糖尿病を生涯にわたって  
管理するための4つのステップ



Japanese  
May 2008  
日本語  
2008年5月



# ***Contents***

Step 1: Learn about diabetes .....	6
Step 2: Know your diabetes ABCs .....	12
Step 3: Manage your diabetes .....	16
Step 4: Get routine care .....	22
Notes .....	26
Where to get help.....	28

# 目次

ステップ 1：糖尿病について理解する.....	7
ステップ 2：自分の糖尿病についての基礎知識（ABC） を理解する .....	13
ステップ 3：自分の糖尿病を管理する.....	17
ステップ 4：定期的な治療を受ける.....	23
メモ .....	27
困ったときには.....	29

# 4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

**Step 1: Learn about diabetes.**

**Step 2: Know your diabetes ABCs.**

**Step 3: Manage your diabetes.**

**Step 4: Get routine care to avoid problems.**

# あなたの糖尿病を生涯にわたって管理するための4つのステップ

この小冊子では、自己の糖尿病を管理し、生涯にわたり健康的な生活を送るための重要な4つのステップを紹介します。

**ステップ 1： 糖尿病について理解する**

**ステップ 2： 自分の糖尿病についての基礎知識（ABC）を理解する**

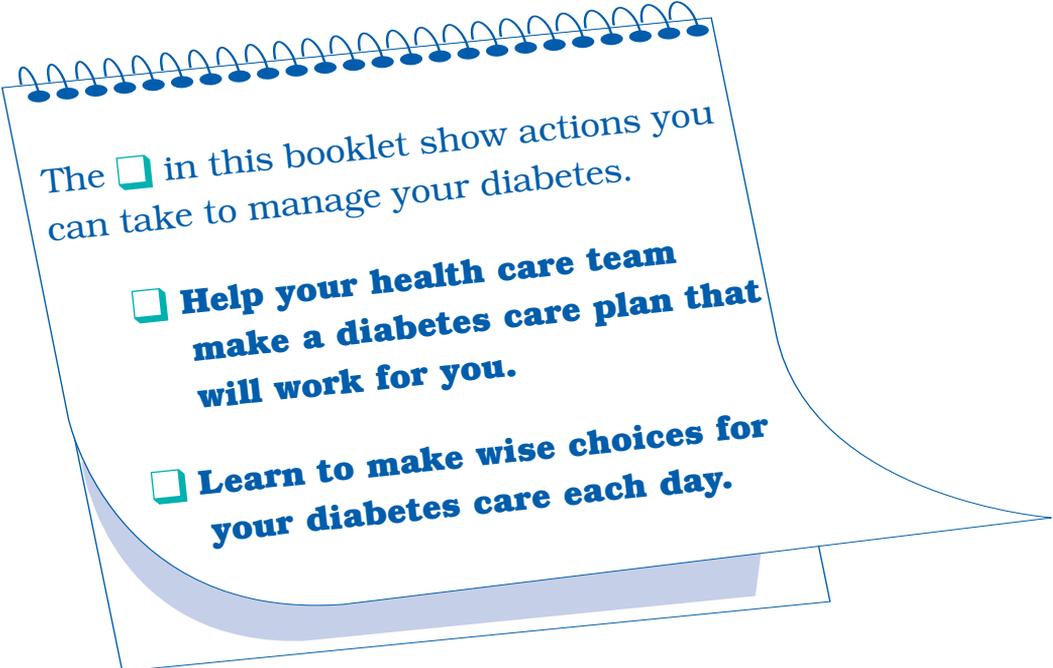
**ステップ 3： 自分の糖尿病を管理する**

**ステップ 4： 定期的な治療を受けて問題を避ける**

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

**You are the most important member of the team.**



The  in this booklet show actions you can take to manage your diabetes.

**Help your health care team make a diabetes care plan that will work for you.**

**Learn to make wise choices for your diabetes care each day.**

糖尿病は深刻な病気です。身体のほとんどすべての部分に影響を与えます。ですから、糖尿病に対処するためには、以下のような方々で出来た医療チームが必要となる場合があります。

- 医師
- 歯科医師
- 糖尿病療養指導士
- 栄養士
- 眼科医
- 足病専門医
- メンタルヘルス・カウンセラー（心理カウンセラー）
- 看護師
- ナース・プラクティショナー（日本では該当する専門家は現在いません）
- 薬剤師
- ソーシャルワーカー（社会福祉士）
- 友人と家族

そして、あなたはこれらの人々の中で最も重要な人物となるのです。

本小冊子の□マークは、自分の糖尿病を管理するためにあなた自身が出来る行動を示しています。

- 医療チームがあなたに合う糖尿病治療計画を立案できるよう協力する。
- 糖尿病管理のための賢明な選択ができるよう、糖尿病についての知識を日々養う。

---

## **Step 1:** **Learn about diabetes.**

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

**Type 1 diabetes**—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

**Type 2 diabetes**—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

**Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)**—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.

# ステップ 1 :

## 糖尿病について理解する

糖尿病は血糖値（血液内のブドウ糖濃度）が高すぎることを意味します。糖尿病の主なタイプは次のとおりです。

**1型糖尿病** — 体内で、インシュリンを作ることができません。インシュリンは、体が食物から得た糖質をエネルギーに変えられるよう働きかけます。1型糖尿病の人は毎日インシュリンを摂取しなければなりません。

**2型糖尿病** — 体内で、インシュリンを作ることも、うまく利用することもできません。2型糖尿病の人は多くの場合錠剤やインシュリンの摂取が必要です。2型は最も一般的なタイプの糖尿病です。

**妊娠糖尿病（GDM）** は、妊娠中の方に発病するタイプです。その後、生涯にわたって、別のタイプの糖尿病（主に2型）になる危険性が高まります。生まれた子供が肥満や糖尿病になる危険性も高まります。

## Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.



Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

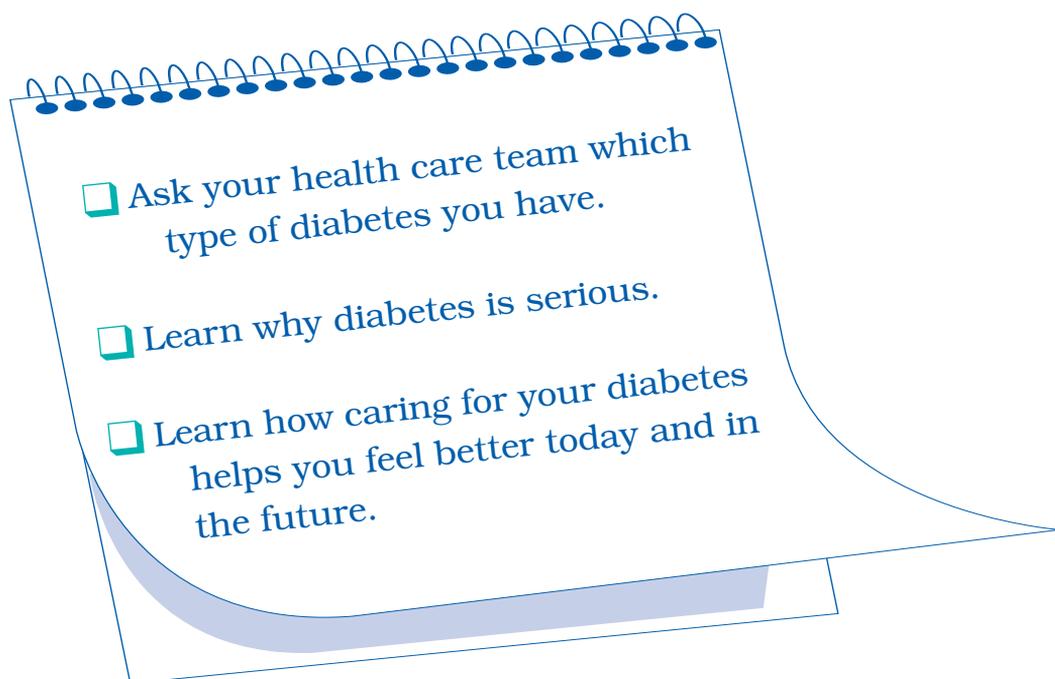
- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg.
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth



- 心臓発作と脳梗塞
- 視力低下や失明につながる恐れのある目に関する問題
- 手足に痛み、疼痛、またはしびれなどが引き起こす恐れのある神経損傷。足の末端や脚そのものを失う人もいる。
- 腎機能の停止を引き起こす恐れのある腎臓障害
- 歯肉疾患や歯の喪失

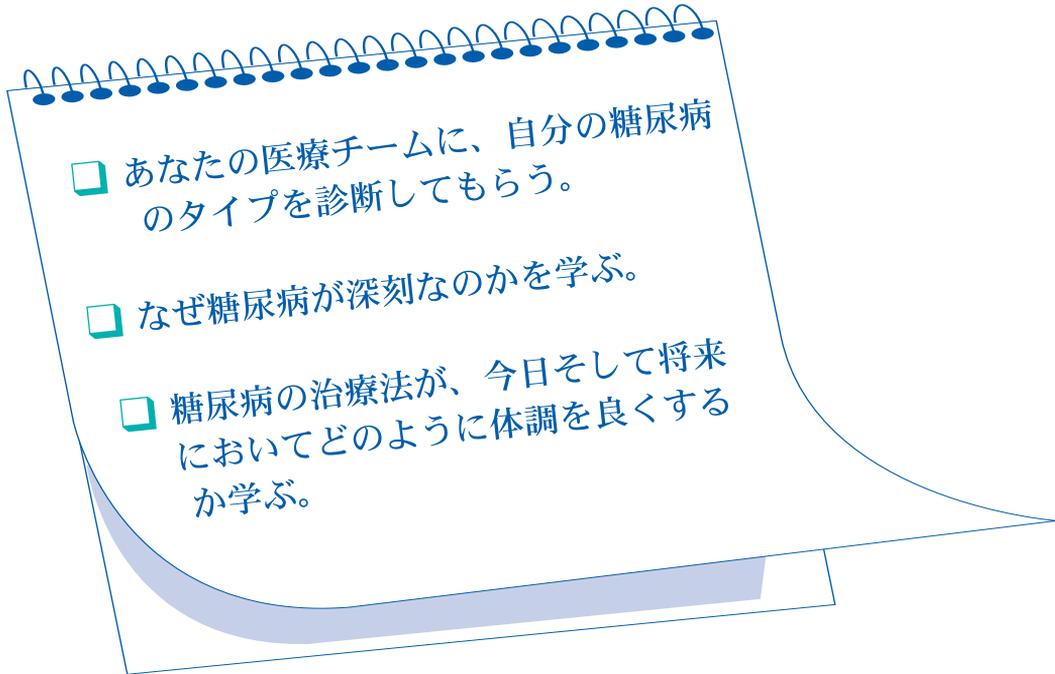
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



血糖値が正常に近い場合、下記の可能性があります。

- 体力の増加
- 疲れやのどの渇き、または排尿回数も減る
- 治癒が早く、皮膚や膀胱の感染が少ない
- 視力、皮膚、足、歯肉に関する問題が減る

- 
- あなたの医療チームに、自分の糖尿病のタイプを診断してもらおう。
  - なぜ糖尿病が深刻なのかを学ぶ。
  - 糖尿病の治療法が、今日そして将来においてどのように体調を良くするか学ぶ。

## Step 2:

### Know your diabetes ABCs.

Talk to your health care team about how to control your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problem. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

#### **A for the A1C test (A-one-C).**



It shows you how your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for most people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

#### **B for Blood pressure.**



The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

#### **C for Cholesterol.**



The LDL goal for most people is below 100. The HDL goal for most people is above 40.

LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or “good” cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

## ステップ 2 :

### 自分の糖尿病についての基礎知識 (ABC) を理解する。

医療チームと、あなたのA1C、血圧、コレステロールの管理方法について話し合います。これにより心臓発作、脳梗塞、またはその他の糖尿病に関する問題にかかる確率を減らすことができます。糖尿病の基礎知識「ABC」とは以下のことを意味します。

#### A は A1C 試験 (エー・ワン・シー)



過去3カ月にわたるあなたの血糖値を表します。殆どの場合、A1Cの目標値は7未満です。

血糖値が高いと心臓、血管、腎臓、足、目に悪影響を与える可能性があります。

#### B は血圧 (Blood pressure)



一般の糖尿病患者の目標は130/80未満です。

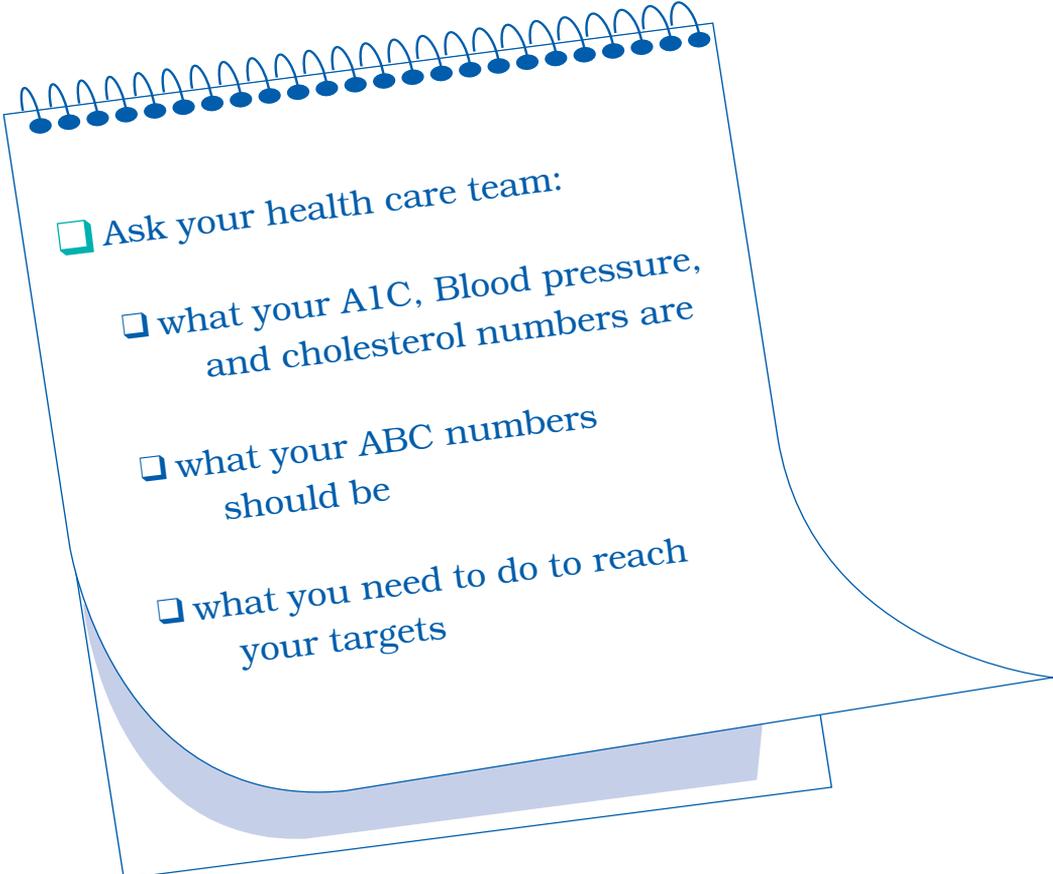
高血圧になると心臓は酷使され、心臓発作、脳梗塞、腎臓病を引き起こす可能性があります。

#### C はコレステロール (Cholesterol)



一般の人のLDL目標値は100未満です。  
一般の人のHDL目標値は40以上です。

LDLつまり「悪玉」コレステロールは血管に蓄積し、血管を詰まらせ、心臓発作や脳梗塞を引き起こす可能性があります。  
HDLつまり「善玉」コレステロールは血管からコレステロールを取り除くことを助けます。

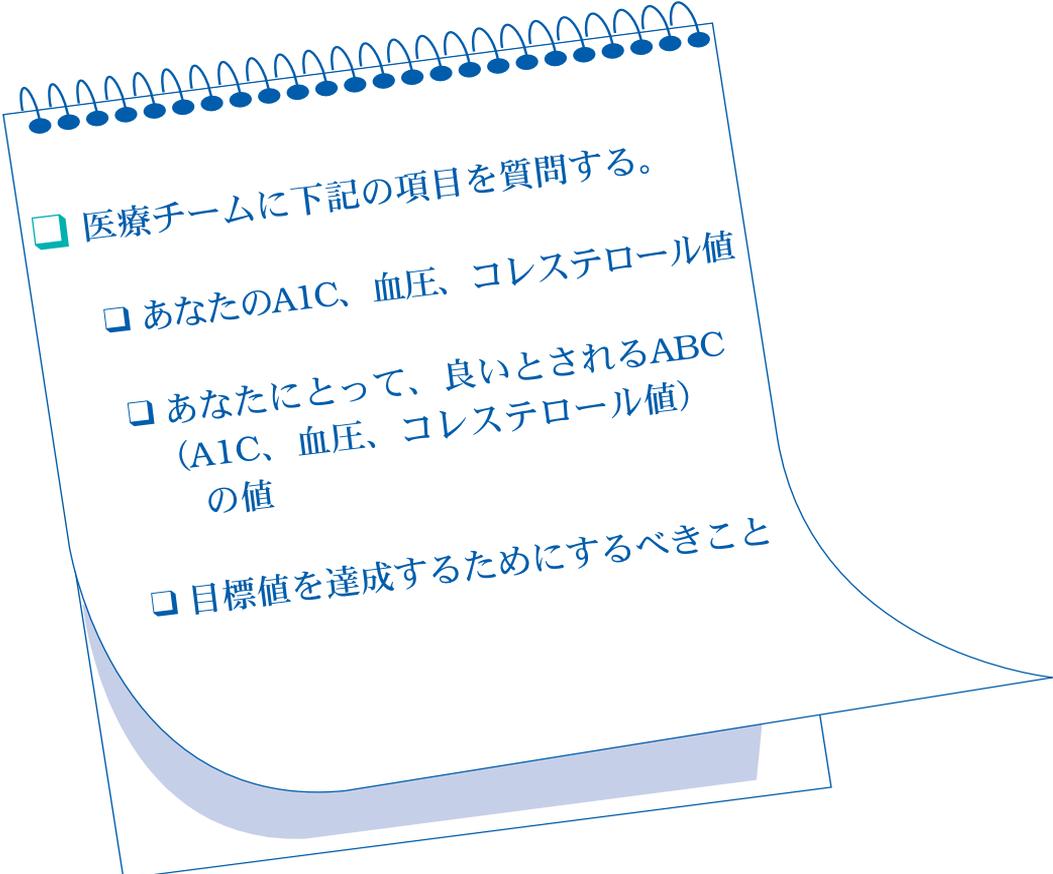


Ask your health care team:

what your A1C, Blood pressure, and cholesterol numbers are

what your ABC numbers should be

what you need to do to reach your targets



- 医療チームに下記の項目を質問する。

- あなたのAIC、血圧、コレステロール値

- あなたにとって、良いとされるABC  
(AIC、血圧、コレステロール値)  
の値

- 目標値を達成するためにすべきこと

## Step 3: Manage your diabetes.



Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.
  - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
  - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.
  - Eat foods that have less fat and salt.
  - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.

## ステップ 3 :

### 自分の糖尿病を管理する。



多くの人々は自己管理によって長期的な糖尿病に関する問題を避けています。医療チームと協力して、あなたのABC目標を達成しましょう。下記の自己管理プランを利用してください。

- 糖尿病食事プランを利用する。まだ自分の糖尿病食事プランを作っていない場合は医療チームに作成してもらおう。
  - 果物、野菜、魚、脂肪部分の少ない肉、皮なしの鶏肉や七面鳥、乾燥エンドウ豆などの豆類、全粒粉、低脂肪または無脂肪ミルクやチーズなどの健康に良い食べ物を食べる。
  - 魚、脂肪部分の少ない肉、鶏肉の量は約100グラムにし、（トランプ一組ほどの大きさ）。オーブン、網または鉄板焼きにする。
  - 脂肪分や塩分の少ない食品を食べる。
  - 全粒粉のシリアル、パン、クラッカー、パスタや玄米など、食物繊維の多い食品を食べる。

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.**

Brisk walking is a great way to move more.



- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.

- **Stop smoking.** Ask for help to quit.



- **Take medicines even when you feel good.** Ask your doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.

- 1週間のほぼ毎日、30～60分間の運動をする。早歩きをすると運動量を増やすことができる。



- 健康的な食べ物を選び、運動量を増やして健康的な体重を維持する。
- 気分がさえない時は、助けを求める。メンタルヘルス・カウンセラー、支援グループ、牧師、友人、家族に悩みを聞いてもらおうと気分が楽になる。
- ストレスに対処する方法を学ぶ。ストレスがあると血糖値が上がる。生活上のストレスを無くすことが困難でも、対処方法を学ぶことはできる。

- 禁煙する。誰かに協力してもらおうよう依頼する。



- 気分のいいときでも薬は飲む。心臓発作や脳梗塞を防止するためにアスピリンが必要な時は、主治医に尋ねる。薬を買うお金がない時や副作用のある時は主治医と相談する。

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.
- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.
- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.
- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.
- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.



- Talk to your health care team about your blood glucose targets. Ask how and when to test your blood glucose and how to use the results to manage your diabetes.
- Use this plan as a guide to your self-care.
- Discuss how your self-care plan is working for you each time you visit your health care team

- 足に傷、水ぶくれ、赤い斑点、むくみがないかどうか毎日確かめる。痛みが引かない場合はすぐに医療チームに連絡する。
- 毎日歯を磨き、フロッシングして、口、歯や歯肉の問題を回避する。
- 血糖値をチェックする。血糖値のチェックは、1日に数回行ってもよい。
- 医師の助言に従い、血圧をチェックする。
- 視覚に変化が生じたら主治医に報告する。



□ あなたの血糖値の目標について医療チームと話し合う。血糖値をいつどのように測定し、その結果をどのように使って糖尿病を管理するかを尋ねる。

□ このステップ3を自己管理のガイドとする。

□ 医療チームの方々と会う度に、自己管理プランがうまくいっているかどうか話し合う。

## Step 4:

### Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

#### At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3



#### Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

#### Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

#### At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot

## ステップ4：

定期的な治療を受け、問題を避ける。

少なくとも年に2回、医療チームと面談して問題点を早期発見し、治療しましょう。目標を達成するために取ることのできるステップについて話し合ってください。

来診ごとに次の検査を受けてください。

- 血圧検査
- 足の検査
- 体重測定
- ステップ3の自己管理プランの再検討



毎年2回は次の試験を受けてください。

- A1C試験 — 7を超えている場合は、さらに頻繁に検査を受ける可能性があります。

年1回、以下の検査を受けてください。

- コレステロール検査
- 中性脂肪検査（血中脂質の一種）
- 足の精密検査
- 歯科医に糖尿病であることを告げ、歯と歯肉を検査するための歯科検診
- 目の障害を調べるための散瞳検査
- インフルエンザの予防接種
- 腎臓障害を調べるための尿および血液検査

少なくとも1回は次のことを行ってください。

- 肺炎の予防注射

Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.

Write down the date and time of your next visit.

If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for

learning about healthy eating and diabetes self care and special shoes, if you need them

medical supplies

diabetes medicines

□ あなたの医療チームに上記検査やそれ以外の必要な検査について質問をし、それらの検査結果がどういうことを意味するのか尋ねる。

□ 次回の診察予約日と時間をメモする。

□ メディケアに加入している場合、下記項目の費用がメディケアの対象として含まれるのか医療チームに尋ねる。

□ 健康的な食事法の習得、および糖尿病自己管理型の特殊な靴  
(必要な場合)

□ 医薬品

□ 糖尿病治療薬





# *Where to get help:*

**Many items are offered in English and Spanish.**

## **National Diabetes Education Program**

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

## **American Association of Diabetes Educators**

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

## **American Diabetes Association**

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## **American Dietetic Association**

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## **American Heart Association**

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

## **Centers for Disease Control and Prevention**

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

## **Centers for Medicare & Medicaid Services**

1-800-MEDICARE or (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

## **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

## 困った時には：

英語とスペイン語で多数の情報を提供しています。

### **National Diabetes Education Program**

(米国糖尿病教育プログラム)

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

### **American Association of Diabetes Educators**

(米国糖尿病教育者協会)

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

### **American Diabetes Association** (米国糖尿病学会)

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### **American Dietetic Association** (米国栄養士協会)

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### **American Heart Association** (米国心臓病学会)

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

### **Centers for Disease Control and Prevention**

(疾病対策予防センター)

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

### **Centers for Medicare & Medicaid Services**

(メディケア・メディケイド・サービス・センター)

1-800-MEDICARE または (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

### **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases** (国立糖尿病消化器腎臓疾患研究所)

National Diabetes Information Clearinghouse

(国立糖尿病情報公開機関)

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health (NIH) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) with the support of more than 200 partner organizations.

米国保健社会福祉省の米国糖尿病教育プログラム (NDEP) は、200団体以上以上のパートナー組織の支援を受け、国立衛生研究所 (NIH) および疾病管理・予防センター (CDC) が共同で提供しています。

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE  
Michigan Diabetes Research and Training Center  
監修：Martha Funnell、理学修士、看護師、糖尿病療養指導士  
Michigan Diabetes Research and Training Center  
(ミシガン州立糖尿病研究研修センター)

Japanese translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services  
Japanese translation edited by Nikkei Concerns,  
Michiko Iwasaki, Ph.D., University of Washington  
Chikashi Yamamoto, Ph.D., Nagoya Gakuin University

日本語版翻訳：疾病管理予防センター多言語サービス部  
日本語版監修：日系コンサーンズ  
岩崎美智子、心理学博士 (ワシントン大学)  
山本親、博士 (医学)、(名古屋学院大学)

**NIH Publication No. NDEP-67JA • May 2008**