

# 糖尿病（疑い含）重症化予防プログラムのご案内

はじめに

糖尿病は「血管の病」と呼ばれていることをご存じですか？

“血糖値が高い”ということは、血液に通常より多くの糖が流れている状態です。血糖値が高い状態を放置しておくと、血管がどんどん傷ついていき、血管は弱くもろくなっていきます。

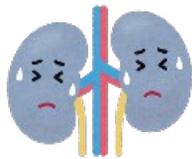
そして、「目」「腎臓」「心臓」など体のあらゆる場所で障害（=合併症）が現われ、やがて私たちの生活を大きく変えてしまう病気につながります。

例えば…

糖尿病網膜症  
の発症と進行



糖尿病性腎症



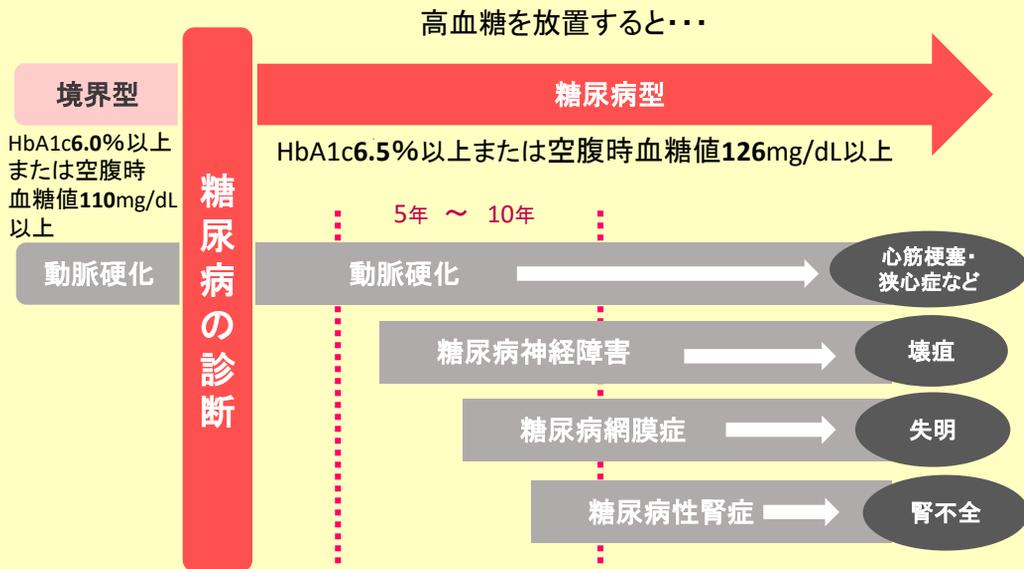
動脈硬化による、  
心筋梗塞や脳梗塞



認知症の  
発症リスクの上昇



## 高血糖が続くと血管の障害がじわじわ進行



糖尿病発症後、血糖コントロールがうまくいかないと合併症のリスクが高まります。しかし、医師の指示に従い定期的な通院、治療、食事療法や運動習慣の継続を早期に行うことで合併症の発症を抑え、普段とかわらない生活を送ることができます。

**お体を守るために適切な行動を起こし、  
血糖値を良好にコントロールしましょう**

## 未受診の方へ

**健診結果を持って、すぐに受診してください。**

**受診先は、糖尿病専門医をおすすめします。**

HbA1c 6.5%以上、または、空腹時血糖値126mg/dL以上の場合は、自覚症状がなくても、早期受診が必要です。

※HbA1cは、前日当日の食事等の影響を、ほとんど受けません。

## 定期受診を中断・止めている方へ

**糖尿病は、定期受診が必要な疾患です。**

**健診結果を持って、すぐに受診してください。**

糖尿病は自覚症状に乏しいため、病態の把握は、検査値を中心に行われます。以前の通院先の受診が難しい場合等は、ご相談ください。

## 治療中の方へ

**目標の数値を達成・維持できない場合等は、**

**主治医の指示通りに取り組んでいるか、**

**振り返ることをおすすめします。**

薬の飲み忘れ等はないでしょうか。守ることが難しい内容があれば、実践できない理由や、取り組みやすい方法などを主治医に相談してみましょう。定期的な糖尿病合併症検査で、お体の状態を把握いただくのも重要です。

### [【参考】日本糖尿病学会 編・著 2022-2023 糖尿病治療ガイド](#)

#### 糖尿病専門医に依頼する場合 血糖コントロール不良

薬剤を使用しても十分な血糖コントロールが得られない場合、あるいは一旦良好なコントロールが得られていたのに次第にコントロール状態が悪化した場合には、漫然と同じ処方を繰り返すべきではない。再度、食事・運動療法の見直しなどを行った上で、なおかつ改善が見られない場合、生活習慣へのさらなる介入強化や、悪性腫瘍などの予期せぬ疾患の併発などの検索を含めて専門医に紹介する。紹介のタイミングは、血糖コントロールの目標値が達成できない状態が3か月以上持続する場合が一般的であるが、地域のクリティカルパスなどを参考にするとよい。

## 全ての方へ

現在の、血糖の受診状況をご返信ください

直近の検査数値、主治医のご指示、など

定期受診中の方や、数値が改善した方も、  
ご回答をお願いします。



## プログラム

### 糖尿病専門医紹介

糖尿病専門医が在籍する  
医療機関をお探しし、  
円滑な受診に向けた  
サポートを実施します。



詳細は  
4ページ

### 血糖センサープログラム

- ・血糖センサーを用いた2週間の血糖トレンドの可視化を行い、生活習慣と血糖トレンドを確認、自分にあった血糖コントロール方法を探索し、生活習慣改善に繋がります。また、把握しにくい塩分量は、食塩摂取量検査（尿検査）を実施し、食生活改善に繋がります。



詳細は  
5ページ

### 糖尿病専門医を受診した方の声 (HbA1c15.9%⇒5.8%)

コロナの感染も心配だったし、自覚症状もなかったので受診していませんでした。ご案内が届き、ようやく重い腰をあげ、糖尿病専門医をご紹介いただきました。丁寧な指導で、治療を開始できましたが、インスリン注射をすることになり、一年放ったらかしにしていたことを深く反省。それでも医師から治療が長くなっても、焦らず下げるようにと励ましていただき、その後、食生活の改善となるべく歩くようにしたところ、順調に数値が改善し、6ヶ月後にインスリン注射がなくなり、服薬での治療に変わりました。合併症の検査でも異常がないことが確認でき、専門医で適切な治療を受けることができ、本当に良かったと思います（50代男性）

## 糖尿病専門医紹介

糖尿病専門医が在籍する医療機関をお探しし、円滑な受診に向けたサポートを実施します。

1

メール中の【糖尿病専門医 医療機関のご紹介】について「1：希望する」をお選びの上、紹介希望理由と合わせてご返信ください。

2

専門医ヘルスケアネットワーク（本業務委託先）よりメール等でご希望の条件を伺い、ご回答に応じて専門医在籍の医療機関をご案内いたします。

3

紹介希望先が決まりましたら、専門医ヘルスケアネットワークより医療機関に受入依頼や代行予約等を行います。

4

紹介希望先のご受診後に、専門医ヘルスケアネットワークよりメール等にて、ご状況伺いのご連絡をさせていただきます。

※紹介先の受診・通院費用、主治医の診療情報提供書（紹介状）作成費用等は、参加者様にご負担いただきます。

### ■ 糖尿病専門医とは

糖尿病の検査や治療について高い能力を持つ医師として、日本糖尿病学会が認定した医師です。

- 糖尿病について最新の学問的な知識が豊富です。
- 糖尿病の薬やインスリン製剤を患者さんに合わせて適切に投薬します。
- 糖尿病の治療と並行して合併症予防・治療も行います。
- 糖尿病の原因となる生活習慣について、患者さんと一緒に改善方法を考え適切なアドバイスを行います。

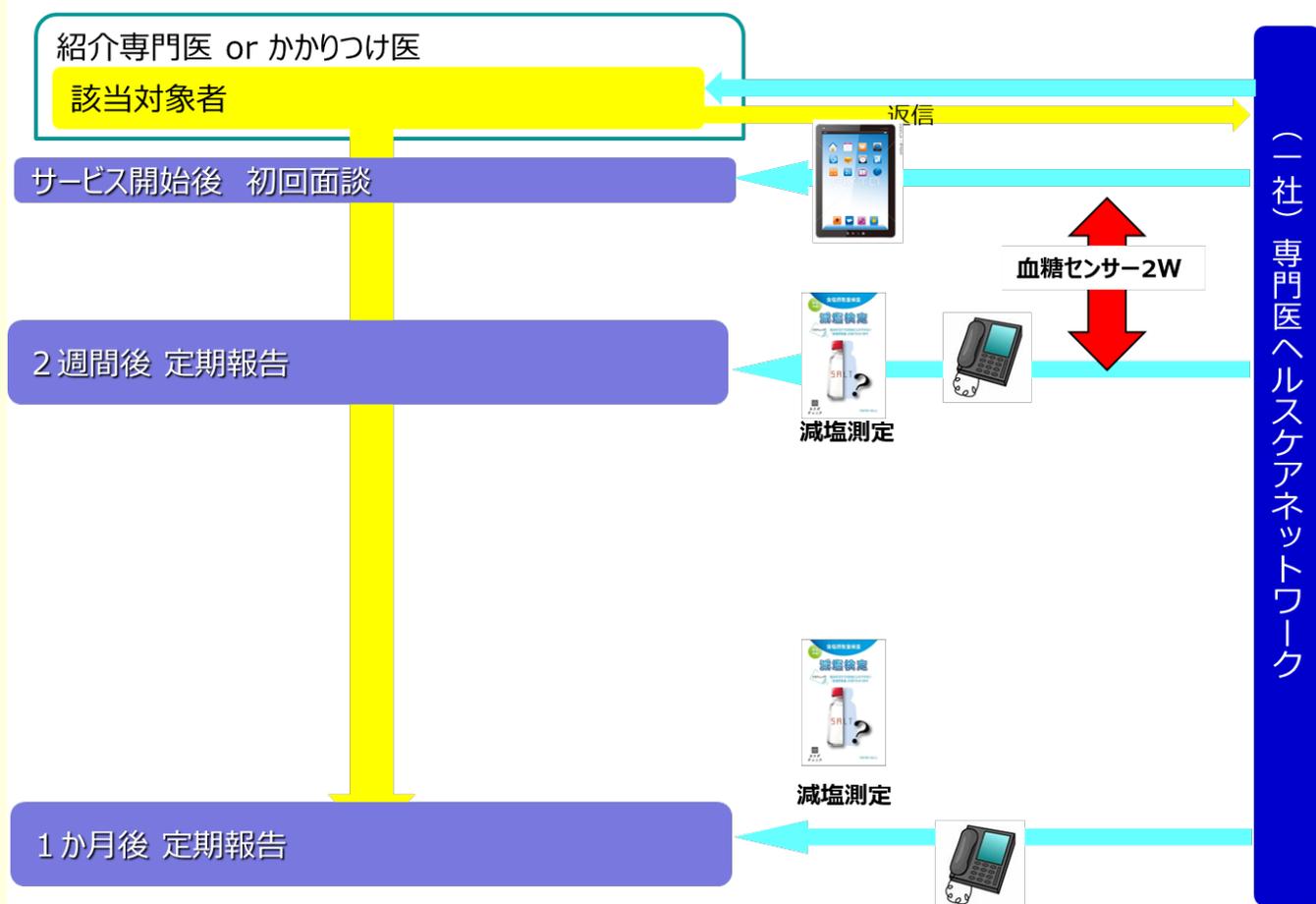


## 血糖センサープログラム

血糖センサーを用いた2週間の血糖トレンドの可視化（レポート化）を行い、生活習慣と血糖トレンドを確認、

自分にあった血糖コントロール方法を探索し、生活習慣改善に繋がります。また、把握しにくい塩分量は、食塩摂取量検査（尿検査）を実施して食生活改善に繋がります

**※オンライン面談は、ご希望に応じて実施致します。**



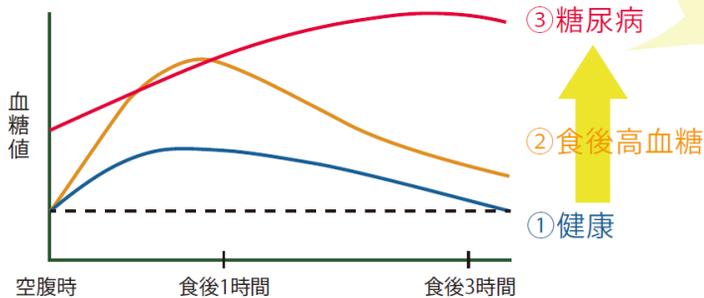
※ご自身の機器の通信費用は参加者様にご負担いただきます。

- ・カメラ機能付きのパソコンもしくはタブレットをご用意ください。
- ・インターネット環境はWi-Fiを推奨します。
- ・ご希望に応じて、送料・レンタル料とも無料でレンタルiPadを貸出します。レンタルiPadによる通信料は、弊社負担となります。
- ・医師による診療行為またはこれに準ずる行為を提供する面談ではありません。ご了承ください。



## 血糖センサー

### 空腹時血糖の測定だけでは 食後高血糖は分からない



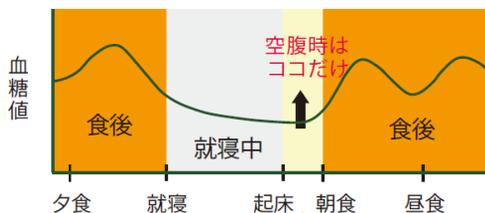
健康診断で測定する「空腹時血糖」だけでは「食後高血糖」を見逃してしまいます。あなたの血糖の傾向(=血糖トレンド)を把握することは、毎日の暮らしの中でどのように血糖が変化するかを知ることにつながります。食事、運動、間食、睡眠など、生活習慣を見直すきっかけになり、知らず知らずのうちに健康的な生活習慣を身につけることに役立つはずです。

日常生活では起きている時間のほとんどを食後の状態で過ごしています。日常生活での**血糖トレンド**を知り、評価することが大切です。

一般的に、健康な人の血糖は食後1時間がピークで食後3時間くらいで元に戻ります。(①)食後の血糖値だけが上昇する「食後高血糖」(②)の状態を放置しておくと、やがて空腹時血糖も高くなり、糖尿病(③)へと進行します。

\*血液中のグルコース濃度を血糖値といいます。  
本サービスでは持続グルコース測定器を利用して血糖トレンドを推定します。

### 起きている時間の ほとんどは空腹時でなく**食後**



健康診断や人間ドックの血液検査は「空腹時」に行うことが一般的です。空腹時とは、食事をしてから10時間以上経った状態のことをいいますが、1日の中でごくわずかな時間であり、血糖値が低い状態です。

# あなたの「血糖トレンド」を見える化する グルケット **GluKetto**

#### Step 1 センサー装着

- ・採血不要
- ・最長14日間測定が可能



#### Step 2 アプリで入力

- ・起床/就寝時刻
- ・食事内容/食事時刻
- ・活動内容/活動時刻



#### Step 4 レポート確認

- ・アプリのメッセージに通知



GluKettoは1日を通じて変動する**血糖の変動**(血糖トレンド)と**日々の活動**(食事、睡眠、運動)との**相関を可視化**(レポート)し、血糖への理解と行動変容を促します。

# 14日間の 血糖トレンドが見える

利用期間中の最高・最低・平均値、  
日々の最高・最低値をグラフ表示



# 食事ごとの 血糖トレンドが見える

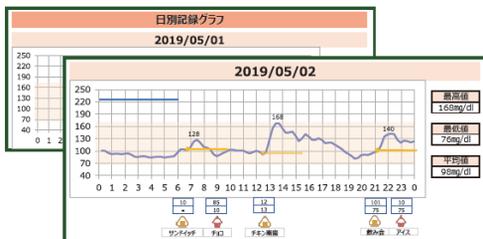
食事開始時点から3時間を切り取り、  
食事ごとの上昇幅などを表示



## 結果レポートで見えること

# 生活習慣と血糖トレンド の関係が見える

日々の最高・最低・平均値、食事・  
活動記録、起床・就寝時刻の表示



# 気をつけるべき 食事が見える

利用期間中で上昇幅が  
大きかった順にランキング表示



## 検査で何がわかるの？

減塩検定シオチェック+では、ご自身の尿から「推定食塩摂取量」「推定カリウム摂取量」「ナトカリ比 (Na/K比)」を測定し算出しています。つい食塩を摂りすぎてしまうポイントを見つけ、普段の食生活の振り返りにお役立てください。

▼結果表イメージ



あなたが1日にどれくらいの量の食塩を摂っているかを知る検査です

オススメ: 血圧が気になる方、外食が多めな方



- ① 1日当たりの推定食塩摂取量 (算出された値を性別ごとの推奨摂取量・全国平均値と比較)
- ② 減塩レベルを5段階で判定



- 【同梱物】
- ・ご案内
  - ・採尿容器
  - ・返信用封筒



**【お問い合わせ先】 本案内に関して**

**一般社団法人 専門医ヘルスケアネットワーク**

生活習慣病予防の専門医療チームとして、予防段階から治療までをかかりつけ医として連続的に対応していく体制づくりを目指して設立した、生活習慣病の専門医を中心とするネットワークです。

**〒101-0052 千代田区神田小川町1-3-1 NBF小川町ビルディング4階**

**TEL :03-3518-2925 FAX :03-3295-1274**

**URL : <http://hc-docnet.or.jp/>**

**営業時間 : 平日午前9時～午後6時**