

あなたのための 糖尿病ブックレット(案)



あなたの周りの支援者が、サポートに必要な情報を共有させていただくために、支援者に御提示ください。
「**糖尿病連携手帳**」がある方は一緒に保管してくださいね。

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

糖尿病の受診や治療をすすめられたら・・・

放置したら

キケン

今から注意すれば

ひとまず

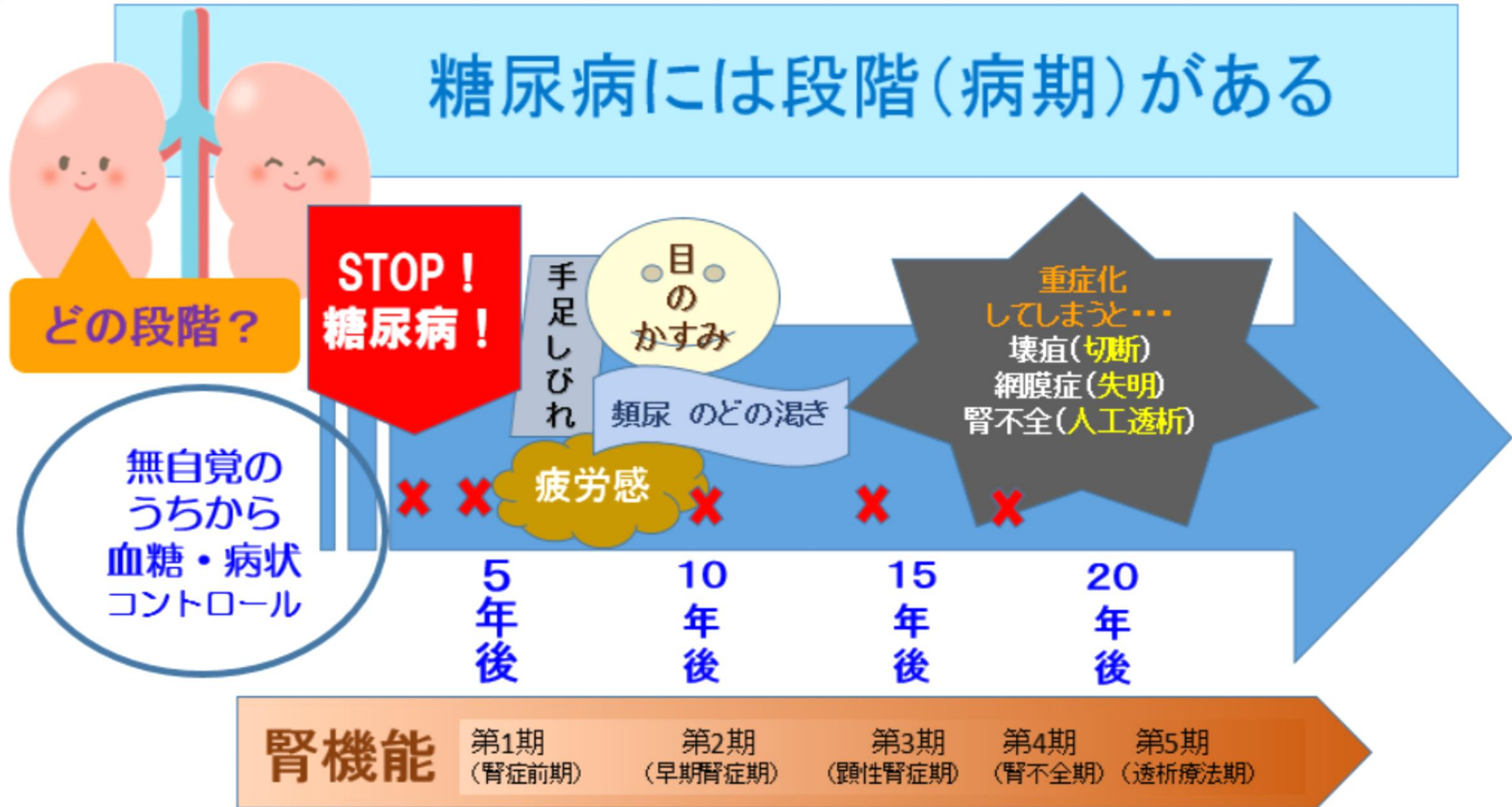
あんしん

各市町村国保保険者は、

あなたの生活改善サポーター

千葉県は糖尿病性腎症重症化予防に取り組んでいます

糖尿病には段階(病期)がある



チェック！あなたの病状診断（腎症）

* 支援者と一緒に病期を確認してみましょう

受診日	尿蛋白 または尿アルブミン	GFR (eGFR)	コメント欄 (病期)

病期	尿アルブミン (mg/gCr) ／または 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	GFR (eGFR) (ml/分/1.73m ²)
第1期 (腎症前期)	正常アルブミン尿 (30未満) / 0.15未満	30以上
第2期 (早期腎症期)	微量アルブミン尿 (30～299) / 0.15～0.49	30以上 (60未満は要注意)
第3期 (顕性腎症期)	顕性アルブミン尿 (300以上) / 0.50以上	30以上 (45未満は要注意)
第4期 (腎不全期)		30未満
第5期 (透析療法期)		

* 尿たんぱく(定性)で±以上の場合は、主治医に尿アルブミン、または尿蛋白/Cr比の検査をしてもらいましょう。

(2017年版糖尿病治療のエッセンス、2012CKD診療ガイド・重症度分類 引用)

糖尿病の進行は遅らせることができる

糖尿病連携手帳を
活用しましょう！
あなたを皆でサポートします！

かかりつけ医

糖尿病・腎臓
専門医


保健師 看護師
栄養士

薬剤師

CDE-Chiba
運動療養指導士

生活改善チェック

- 肥満がある
- 甘いものが好き
- 油っこいものが好き
- 塩分を気にしない
- おやつを食べる
- 運動不足である
- 煙草を吸う
- お酒をたくさん飲む
- ストレスがある



できる
ところから
改善を！

かかりつけ医で 腎機能チェックを受けましょう！

<p><糖尿病検査></p>	<p>空腹時血糖：（ ）mg/dℓ HbA1c：（ ）% 食後（ ）時間血糖：（ ）mg/dℓ</p>
<p><腎臓機能検査></p>	<p>尿検査 尿たんぱく：－ ± + 2+ 3+ 尿中アルブミン（ ）mg/g・Cr 尿蛋白量（ ）g/gCr比</p> <p>血液検査 GFR(eGFR)：（ ）ml/min/1.73m² クレアチニン：（ ）mg/dℓ</p>

主治医の先生へ

保険者の健診により、糖尿病の重症化予防プログラムの対象者となった方を紹介いたします。

保険者の重症化予防の取組に御協力をお願いします。

赤字で示した検査はあなたの腎機能を詳しく知るための検査です。
 糖尿病で自覚症状がなくても、治療を受けていても、知らないうちに合併症の腎症が進行しているかもしれません！
 尿たんぱくが(±)以上の時は、一度は尿中アルブミンを測ってもらいましょう。

糖尿病と向き合うために

生活改善プログラムに参加しよう！

1. 治療・検査
2. 血糖コントロール(食事改善)
3. 生活習慣(運動・塩分制限・禁煙)

あなたの生活改善サポーター(保健師・管理栄養士等)は、

保健師・栄養士・()の_____です。