

評価間隔の目安及び介入法の概要

“要指導”者

血糖(mg/dl)		メタボリック シンドローム合併	評価間隔	介入方法			
空腹時	随時			個別・集団 指導	食事・運動 療法	減量	降圧・ 高脂血症療法
110～119かつ/または140～169		-	6ヶ月～1年	○	○	○	
		+	3ヶ月～6ヶ月	○	○	○	○
120～125かつ/または170～199		-	3ヶ月～6ヶ月	○	○	○	
		+	3ヶ月	○	○	○	○

“要医療”者

血糖(mg/dl)		HbA _{1c} (%)	メタボリック シンドローム 合併	評価間隔	介入方法				
空腹時	随時				個別・集団 指導	食事・運動 療法	減量	降圧・ 高脂血症療法	血糖降下薬 療法
126以上かつ/または200以上	6.4以下	-	2～3ヶ月	○	○	○		●	
		+	1～2ヶ月	○	○	○	○	●	
	6.5～7.0	-	1～2ヶ月	○	○	○		●	
		+	1ヶ月	○	○	○	○	●	
	7.1以上	-	1週間～1ヶ月	○	○	○		◎	
		+	1週間～1ヶ月	○	○	○	○	◎	

● 時に αGI またはグリニド薬

◎ HbA_{1c} に応じた経口血糖降下薬。HbA_{1c} 8 %以上、インスリン療法も考慮

食事療法：腹七～八分目

指示エネルギー量＝標準体重×身体活動量

標準体重(kg)＝[身長(m)]×[身長(m)]×22

身体活動量(kcal/kg 標準体重)

＝25～30 軽い労作

30～35 普通の労作

35～ 重い労作

食品交換表を用いる

運動療法：毎日30分間の散歩

生活習慣改善のおすすめ

平成 年 月 日

お名前 _____ 様

カルテ番号 _____

あなたの血糖 空腹時 _____ mg/dl , 食後 _____ mg/dl , ヘモグロビン A1c _____ %

血糖値あるいはヘモグロビン A1c の値から判断して

あなたは { 糖尿病ではありません
境界型 (予備軍) です
糖尿病 です }

あなたの身長 _____ cm 体重 _____ kg , 理想体重は _____ kg

ここ半年間に少なくとも _____ kg の減量をおすすめします

そのために食事をちょっと見直し、運動することをおすすめします

食事：腹七～八分目 (1日 _____ kcal) , 塩分 _____ g/日 , 間食を止めるか、少なくしましょう

運動：できるだけ毎日しましょう

散歩 _____ 分間 , 自転車 _____ 分間 , 水中歩行 _____ 分間 , 万歩計 _____ 歩/日

一度、眼科 (医療機関名 : _____ の _____ 先生) を受診されることをおすすめします

次回診療日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

コメント欄



あなたの笑顔が、私のよろこびです

医師 _____