

# 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 <sub>1c</sub> (%)	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<sub>1c</sub> に応じた経口血糖降下薬。HbA<sub>1c</sub> 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 \_\_\_\_\_