

糖尿病と診断されたら…②

その他のコントロール目標値

体重¹⁾ 標準体重(BMI:22~25*)を目標にしましょう。

標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22~25

BMI=体重(kg)/身長(m)/身長(m)

*目標BMIは年齢や合併症に応じて異なります

65歳未満:目標BMI=22、前期高齢者(65~74歳):目標BMI=22~25、後期高齢者(75歳以上):目標BMI=22~25

血圧²⁾ 130/80mmHg未満*

*ただし、動脈硬化性冠動脈疾患、末梢動脈疾患合併症例、高齢者においては降圧に伴う臓器灌流低下に対する十分な配慮が必要

血清脂質¹⁾

LDLコレステロール ————— 120mg/dL未満 (冠動脈疾患がある場合100mg/dL未満。より冠動脈疾患の再発リスクが高いと考えられる場合は70mg/dL未満を考慮する)

HDLコレステロール ————— 40mg/dL以上

中性脂肪 ————— 150mg/dL未満(早朝空腹時)

non-HDLコレステロール* ————— 150mg/dL未満 (冠動脈疾患がある場合130mg/dL未満。より冠動脈疾患の再発リスクが高いと考えられる場合は100mg/dL未満を考慮する)

*総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いたもの

1) 日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2022-2023.2022. p35. 文光堂より改変

2) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編:高血圧治療ガイドライン2019.2019. p126. ライフサイエンス出版より改変



日本人に多い2型糖尿病は、遺伝的な要因だけでなく、肥満・過食(とくに高脂肪食)・運動不足などの生活習慣によって発症し、多くは自覚症状を伴わずに悪化します。自覚症状がないと病気ではないような気がしてしまう方が多いと思います。そんなときは、HbA1cの検査値に興味を持ってその値を下げることを目標にしてみましょう。

高血糖状態を放っておくと大血管障害や合併症の危険性も高くなります。良好な血糖コントロールとともに、適正な体重、血圧、血清脂質を維持し、糖尿病による合併症の発症・進行を防ぎましょう。

【監修】医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー、公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生