

みんなの健康ラジオ

『糖尿病と言われたら、どうすればいい？』

(2026年10月22日放送)

横浜内科学会

鈴木内科クリニック

鈴木 貴博

糖尿病と言われたら、どうすればいい？

健康診断などで
「血糖値が高い」
「HbA1cが高い」
と言われたら？

まず医療機関を受診し、
自分の体の状態を確認しましょう。

糖尿病は、自覚症状がないことも少なくありません。

しかし、放置すると全身に合併症が起こることがあります。

だからこそ、
早めに状態を確認することが大切です。

「血糖値が高い」だけで終わらず、
なぜ高くなったのか、体全体を見ていきます。

まずは、糖尿病のタイプと原因を確認する

糖尿病には、いくつかのタイプがあります。

2型糖尿病

生活習慣だけでなく、
遺伝的な体質など、さまざまな要因が関係

1型糖尿病など

糖尿病には、2型以外にも
いくつかのタイプがあります。

急に血糖コントロールが悪化した場合は、膵臓の病気など、ほかの病気が隠れていないか確認することもあります。

「なぜ血糖値が高くなったのか」を考えることが、糖尿病診療の大切なポイントです。

血糖値だけでなく、体全体をチェックする

糖尿病では、血糖値以外の状態も確認します。

体全体のチェック

血圧 / コレステロール / 体重
喫煙の有無

眼・腎臓・神経などの合併症
心臓・脳・下肢の血管の評価

血糖値の「平均」と「変化」

HbA1c; 1～2か月の血糖値の平均
を表す指標

CGM(持続血糖モニタリング)
一日の血糖値の変化を確認できます。

食事や運動でどう変化する？ / 気づかない低血糖は？

治療目標は一人ひとり違う

「HbA1cは低ければ低いほど良い」とは限りません。

治療目標を決めるときに考えること

年齢

糖尿病の期間

合併症

低血糖のリスク

糖尿病と診断されたら

① タイプと原因を確認する

② 合併症や体全体の状態を調べる

③ 自分に合った治療目標・治療方針を決める

診断を、これからの健康について考えるきっかけに。医療者と相談しながら、自分に合った治療、目標を見つけていきましょう。