



糖尿病について誤ったイメージを持っていませんか？病気にまつわる誤解や偏見が糖尿病のある人を傷つけたり受診や治療の開始・継続を難しくしてしまうことがあります

原因

- ・ 生活習慣だけで決まる病気ではありません
- ・ 体型に関わらず糖尿病を発症することがある
- ・ 体質や環境など、
本人の意志では変えにくい要因も関わる

病態

- ・ 病気の状態は人によって様々
- ・ 症状がなくても、
合併症が進んでいることがある
- ・ 予防や治療の進歩により、
合併症は減ってきている

- **糖尿病とは** インスリンが十分に働かないため慢性的に血糖値が高い状態が続く病気
糖尿病が強く疑われる人は 推計 約 **1100 万人**！ 継続して増加（2024 年国民健康・栄養調査）

1 型糖尿病

主に自己免疫などが原因となって、
膵臓の細胞が壊れることで、
インスリンがほとんど出なくなる糖尿病
不足したインスリンを補うため
インスリン治療が不可欠

2 型糖尿病

生活習慣だけでなく遺伝的な要因や社会背景要因が
複合的に関わり、インスリンの働きが弱くなったり、
インスリンが出にくくなったりする糖尿病
食事療法、運動療法や飲み薬、
場合によっては注射による治療を行う

糖尿病の
タイプ

特定の機序、疾患によるもの

遺伝子異常、膵外分泌疾患、内分泌疾患、
薬剤の影響などによる糖尿病

妊娠糖尿病

妊娠中に発見された糖代謝異常

- **糖尿病は血液検査で分かる**

ヘモグロビンエーワンシー

空腹時血糖 **126 mg/dl**、または **HbA1c 6.5% 以上** の場合、医療機関を受診！

※採血前1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映した指標



- **診断されたら、治療を継続して合併症を予防**

治療は、食事療法 運動療法 薬物療法

血糖値が高い状態が長く続くと、
神経 目 腎臓 に起こる合併症 や **動脈硬化** が進行

症状がなくても治療を継続！



医師や専門職などと相談しながら、

自分にあった治療やセルフケア、生活の工夫を続けることで日常生活を送ることができます。

事業所の方へ 職場における治療と就業の両立支援の取組は、進んでいますか？



労働者が治療を続けながら安心して働けるよう
相談窓口の設置など体制を整えましょう



厚生労働省
治療と仕事の
両立支援ナビ