

# 糖尿病性腎症未治療及び治療中断者への電話による受診勧奨マニュアル

---



**厚生労働省 予防・健康づくり大規模実証事業  
糖尿病性腎症重症化予防プログラムの効果検証事業**

【事務局】

岐阜大学大学院医学系研究科 糖尿病・内分泌代謝内科学/膠原病・免疫内科学

電話：058-230-6377 ファックス：058-230-6376

メール：ppdn\_j@gifu-u.ac.jp

URL：<http://www.med.gifu-u.ac.jp/diabetes/ppdn/>

## ■ 目的

糖尿病の重症化リスクの高いとされる医療機関の未受診者や受診中断者を対象に、電話等を用いた受診勧奨ならびに保健指導が、医療機関への受診率ならびに再受診率の向上に資するかをクラスターランダム化比較試験で科学的に検証するため。

## ■ 受診勧奨の対象者

7市町村（各市町村の被保険者数は1万人～5万人程度）の糖尿病性腎症未治療者と治療中断している被保険者

## ■ 対象者の定義（抽出の条件）

### ① 未治療者

下記のすべてを満たすもの：

- ・平成29年度より令和3年度の間、レセプトにおいて糖尿病傷病名及び糖尿病治療薬の処方がない
- ・健診結果において、以下の条件を満たす  
平成29年度より令和3年度の間、健診において1度以上HbA1c6.5%以上に該当する

### ② 治療中断者

下記の1-3を満たすもの：

1. 令和3年度の間、レセプトにおいて糖尿病傷病名および糖尿病治療薬の処方がない
2. 平成29年度より令和2年度の間、レセプトで1度以上、糖尿病傷病名がある
3. 糖尿病治療薬の処方(A)または健診結果(B)において以下の条件を満たす

#### A: 糖尿病治療薬の処方

平成29年度より令和2年度のレセプトにおいては、1度以上、処方がある

#### B: 健診結果

平成29年度より令和3年度の健診において、1度以上、HbA1c6.5%以上に該当

# 運用スケジュール

7月中旬

- データ提供

7月下旬

- 電話番号調査

データ提供から  
1週間後  
※エラーがない場合

- データ登録

8月上旬～  
8月末

- 受診勧奨

3月

- 報告書・マニュアル提出

# 受診勧奨スクリプト(専門職対応)

お忙しいところ恐れ入ります。〇〇市〇〇〇課から委託を受けて、お電話いたしました「株式会社ベネフィット・ワン」の(資格)で〇〇と申します。

① ▲▲様は、いらっしゃいますでしょうか？

本人      本人に電話を代わった      家族が伝言・用件を聞かれた      不在、今忙しい

私、〇〇市〇〇〇課から委託を受けてお電話いたしました、株式会社ベネフィット・ワンの(資格)で、〇〇と申します。

●月頃に▲▲様宛にお送りした、健康に関するお手紙の件でご連絡しております。

恐れ入りますが、▲▲様は、何時頃お戻りでしょうか？(ご都合がよろしいでしょうか?) それでは、その頃、またご連絡させていただきます。

【5回目】  
▲▲様に健康に関するお手紙をお送りさせて頂いておりますので、ご確認頂くようにご本人様にお伝え頂ければと思います。

●お忙しいところ恐れ入ります。▲▲様でいらっしゃいますでしょうか。本日は〇〇市〇〇〇課(〇〇健康保険組合様)にて現在実施している「事業名」に関するお手紙の件でお電話させて頂きました。ただ今少々お話を伺ってもよろしいでしょうか？  
ア承→ご本人様確認のために生年月日を和暦でお伺いしてもよろしいでしょうか。ご本人様確認がとれました。保険証は〇〇健康保険組合でお変わりないでしょうか。  
「白色のA4サイズの封筒」で、血糖値に関するお手紙を送付させて頂きましたが、ご覧いただきましたでしょうか。

見た      見ていない、紛失  
以前お受け頂いた健康診断の結果、血糖に関する数値が高いと思われる方に■■からお手紙をお送りしておりました。

【送付希望があった場合】  
それでは、再送付いたします。ご住所を確認いたします。  
※再送付希望の場合にも案内を行う。  
案内を希望しない方には無理に案内はしない。

【未受診者の場合】既に受診がお済みでしたら申し訳ございませんが、令和3年度の血液検査の結果、血糖値がお高めだったとお伺いしましたが、その後病院を受診される機会はございましたでしょうか。

【受診中断者の場合】既に受診がお済みでしたら申し訳ございませんが、以前に血糖値の検査でご受診しており、その後ご受診をされていない可能性がある方に、現在のご健康状態をお伺いするお電話をさせていただいております。最近では病院をご受診される機会はございましたでしょうか。

【共通】既に治療を行っていたり、お医者様の判断で治療が完了されていたら申し訳ございませんが、医療機関で受診はされましたでしょうか。

受診済み/予定済み

さようございますか。行き違いのご連絡をしまして、失礼致しました。差支えなければ、受診理由をお伺いしてもよろしいですか。

理由入力

受診日確認

健診日以降

健診日以前 ※受診日が抽出時(健診日)より前であれば未受診となる

受診日から時間が経過している場合には、症状が悪化している可能性もございますので、改めての受診をお願い致します。

他の疾病は？

なし

あり

現在、定期的に通院されているんですね。念のため一度血糖値について医師に相談していただけますでしょうか。

さようございますか。方が一重症化しますと、今の日常にも大きな影響を及ぼす可能性がございます。できるだけ早めに専門の医療機関での受診して頂く事で数値の維持・改善にも繋がりますので、是非受診していただけますようお願いいたします。

受診了承

受診されるご予約としてはいつ頃でしょうか。

受診検討/受診しない

差し支えなければ教えてくださいたいのですが、医療機関に行かれていない理由をお伺いしてもよろしいですか。

理由入力

具体的な時期の回答があるなど、積極的な回答か

積極的

消極的

早期発見が大切です。方が一重症化すると今の日常にも大きな影響を及ぼす可能性もございます。できるだけ早めに専門の医療機関での受診をお願い致します。

健診結果を見て判断との回答か

はい

いいえ

医療機関を受診する際には、マスクを着用するなど、新型コロナウイルス感染症予防に努めていただようお願いいたします。

受診にあたって何かご不明点がございますか。(※FAQに沿って案内)

現在生活習慣やお身体のことでご困っていることやご心配なことなどはございますでしょうか。  
※相談内容にあった簡単なアドバイスをする。(※FAQに沿って案内)  
ない場合は季節ごとの注意事項などを伝える。(熱中症予防や脱水予防、温度差による血圧変動など)

「株式会社ベネフィット・ワン」管理栄養士(保健師)の担当の〇〇がご案内いたしました。本日はお忙しいところありがとうございました。それでは失礼致します。

挨拶

到着・返送の確認

受診勧奨

ヒヤリング・アドバイス等

受診勧奨実施結果										
項番	BOID	自治体名	氏名カナ	生年月日	年齢	性別	実施日	実施有無	未実施理由 ①不通 ②対象者拒否 ③本人外拒否 ④上記以外	受診有無

**【確認事項】 通知文を読んだ or 読んでいないを聞く**

**【受診・未受診理由】**

■ 受診者

- ①自覚症状等の体調の変化
- ②本事業通知を見たため
- ③糖尿病以外の症状で臨時受診した
- ④自分の健康が心配だった
- ⑤別の病気で定期通院している
- ⑥その他

■ 未受診者

- ①健康に関心がない
- ②自覚症状がない・健康に自信がある
- ③多忙のため
- ④面倒
- ⑤病気が見つかるのがこわい
- ⑥費用が掛かる
- ⑦医療機関が遠い、近くにない
- ⑧薬を飲んでも変わらない・薬の副作用を懸念
- ⑨病院が苦手
- ⑩健康診断（人間ドック）時・健診時に指摘を受けなかったから
- ⑪糖尿病・血糖値が高いと言われたことがないから
- ⑫コロナウイルスの影響のため
- ⑬自己管理ができるため
- ⑭糖尿病が治った・数値が良くなったと医師にいわれた
- ⑮糖尿病が治った・数値が良くなったと思った
- ⑯その他

# 受診勧奨FAQ

<p>お知らせ（郵便物）が届きました。どうしたらいいのですか。</p>	<p>&lt;未受診者の場合&gt; 糖尿病の疑いがある健診結果にもかかわらず、治療のために医療機関に受診されていない方に通知書をお送りしていますが、今回の通知書作成に使用したデータが平成29年度より令和3年度の診療分までのデータとなりますので、すでに医療機関に受診されている方にも行き違いで通知書が送付される場合があります、もしそうであればご容赦ください。</p> <p>&lt;受診中断者の場合&gt; 糖尿病の治療または検査で受診の記録があり、その後、受診の記録が無い方について、糖尿病の治療を中断されていないか、通院されているかの確認を含めて通知書をお送りしています。平成29年度より令和3年度の診療分までのデータで通知書を作成しており、行き違いがある可能性があり、その場合はご容赦ください。</p> <p>&lt;共通&gt; 既に治療を行っていたり、お医者様の判断で治療が完了されていましたら申し訳ございませんが、医療機関で受診はされましたでしょうか。（以降、スクリプトに沿って対応する。）</p>	
<p>あなたは、どこの人なの？（所属はどちら？）</p>	<p>お住まいの〇〇市／〇〇町（お住まいの自治体）から依頼を受けてお電話いたしました、ベネフィット・ワンの〇〇と申します。</p>	<p>〔株式会社ベネフィット・ワン〕 東京都新宿区西新宿三丁目7番1号</p>
<p>何の情報を基に電話しているのか。（電話番号はどうやって知ったのか。）</p>	<p>お住まいの〇〇市／〇〇町（お住まいの自治体）よりお預かりした情報を基にお電話させていただいております。</p>	
<p>市／町が市民の了承も得ず、個人情報を出すのは個人情報の漏洩にあたらぬのか？</p>	<p>委託元であるお住まいの〇〇市／〇〇町（お住まいの自治体）よりお預かりしています。お預かりした個人情報はこの事業の目的以外に使用することはありません。</p>	
<p>このような電話は止めてほしい。</p>	<p>大変申し訳ございませんでした。今後はお電話をしないように、お住まいの〇〇市／〇〇町（お住まいの自治体）へ申し伝えます。</p>	
<p>血糖値が高いと指摘されたことがない。</p>	<p>さようございましたか。 医療機関で血糖値に関する数値を検査した方にもご連絡をしましてしている可能性がございます。 大変申し訳ございません。 今後も健康診断をお受け頂き、再検査が必要な数値があった場合は早めに医療機関へ受診頂きますよう、よろしくお願い致します。</p>	<p>HbA1cを測定した際、「糖尿病疑い」とレセプトに載っている可能性がある</p>
<p>必ず受診しなければいけないのか。</p>	<p>糖尿病の初期は自覚症状が出にくいこともあり、気づいたときには病状がかなり悪化していたということがございますので、医療機関を受診する必要があると考えられる方に、早めの受診をお勧めしております。ぜひこの機会に医療機関での受診をお願い致します。 なお、医療機関を受診する際には、マスクを着用するなど、新型コロナウイルス感染症予防に努めていただくようお願い致します。 また、厚生労働省では医療機関に感染防止対策の徹底をお願いしていますので、医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づいて、感染対策に取り組み、しっかりした感染防止対策が行なわれています。</p>	
<p>他の生活習慣病(高血圧症、脂質異常症等)で通院している。</p>	<p>現在定期的に通院されているんですね。 もし、血糖値について医師に相談されていないようでしたら、念のため一度医師に相談していただければ幸いですでしょうか。</p>	<p>糖尿病の専門医に診てもらってください、というような勧奨まではしない。この場合、完了結果は"既に受診済み(他の疾病)"とする</p>
<p>（うつ・障がいなどで）受診が難しい。</p>	<p>〇〇様の状況を把握できませんでしたので、お電話してしまいました。大変失礼いたしました。</p>	
<p>病院を受診した後にどこかに連絡しなければならぬのか。</p>	<p>連絡の必要はございませんので、ぜひこの機会に医療機関での受診をお願い致します。</p>	

どの医療機関で受診できるのか。	<p>〇〇市には〇〇病院や〇〇クリニックといった糖尿病に詳しい医師がいらっしゃる病院がありますので、ご参考ください。</p> <p><a href="https://www.nittokyo.or.jp/">https://www.nittokyo.or.jp/</a></p>	日本糖尿病協会のデータベースから糖尿病に詳しい病院が検索可能。紹介状の発行等はできないため、あくまでもご参考にと伝える。
おすすめの医療機関は。	<p>大変申し訳ございません。私どもから特定の医療機関をご紹介しますことは差し控えていただいております。</p> <p>〇〇様のご都合にあわせ、通いやすい専門の医療機関で早めの受診をお願い致します。</p> <p>なお、医療機関を受診する際には、マスクを着用するなど、新型コロナウイルス感染症予防に努めていただくようお願い致します。</p> <p>厚生労働省では医療機関に感染防止対策の徹底をお願いしていますので、医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づいて、感染対策に取り組み、しっかりした感染防止対策が行なわれています。</p>	
土曜日、日曜日、祝日も受診できるか。	医療機関によって異なります。	
費用はかかるのか。	糖尿病の治療は、保険適用となりますので、治療費は一部負担となります。	
治療に健康保険は使えるか。	はい、糖尿病の治療であれば、健康保険がご利用いただけます。医療機関で保険証を提示してください。	通常の健康診断は、治療ではないので保険適用されませんが、未受診の通知の対象者は保険適用となります
糖尿病になったら医療費はだいたい、いくらくらいかかるか。	<p>糖尿病は、治療内容や処方する薬剤、合併症の有無などにより個々の医療費は異なります。</p> <p>重症化し人工透析が必要となってしまうと年間500万円ぐらいの医療費がかかると言われていています。500万円は本人負担分だけでなく総額です。</p> <p>&lt;参考&gt;平成29年 慢性透析患者数 324,986人(平成29年) 人工透析に係る医療費の年間総額約1.57兆円(平成29年)※推計 一人当たり年間約483万円=月額約40万円</p> <p>出典元：厚生労働省 糖尿病性腎症重症化予防の取組について(平成29年10月) 出典元：日本透析医学会 我が国の慢性透析療法の現状 出典元：日本透析医学会 第19回透析医療費実態調査報告</p>	
糖尿病の場合、医療費の助成を受けられることができるか。	恐れ入りますが、詳しいことは、お住まいの〇〇市/〇〇町(お住まいの自治体)へお問い合わせください。	問合せ先を聞かれた場合は市町の電話番号(代表)を案内する
糖尿病で医療費の助成を受ける場合、どのような手続きが必要か。	恐れ入りますが、詳しいことは、お住まいの〇〇市/〇〇町(お住まいの自治体)へお問い合わせください。	問合せ先を聞かれた場合は市町の電話番号(代表)を案内する
受診に予約はできるか。	医療機関によって異なります。予約が必要な場合と必要でない場合があります。恐れ入りますが、受診したい医療機関へ直接お問い合わせください。	

どのくらいの受診時間がかかるか。	医療機関によって異なります。予約が必要な場合と必要でない場合があります。恐れ入りますが、受診したい医療機関へ直接お問い合わせください。	
受診に必要な持ち物はなにか。	<p>通常の診療を受けていただくため、保険証・現金をお持ちください。受診したことがある医療機関にいらっしゃる場合は、その他に診察券をお持ちください。</p> <p>&lt;未受診者の場合&gt; 健康診断の結果をお持ちなら持参していただき、医師にお見せいただくのが良いかと思えます。</p>	
どうしても〇〇市／〇〇町の担当の方から連絡が欲しい。	かしこまりました。お住まいの〇〇市／〇〇町（お住まいの自治体）の担当者より折り返しお電話いたします。すぐにお電話できない場合がありますので、ご都合の良いお時間等を教えていただけますか。また、事前にご用件を〇〇市／〇〇町にお伝えしますので、お伺いしてもよろしいでしょうか。	
食生活について相談できる所はあるか。	医療機関を受診して、医師にご相談ください。	
HbA1cとは何ですか。数値が悪いとどんなことが起こるか。	HbA1cは過去1～2か月の血糖のコントロール状態を知る指標です。数値が悪くなると糖尿病を引き起こします。全身の血管が傷つき、重篤な合併症へ進行させます。詳しくは医療機関を受診して、医師にご確認ください。	
空腹時血糖値とは何ですか。数値が悪いとどんなことが起こるか。	空腹時血糖値とは10時間以上飲食しなかった時の血液中の血糖値を測定した検査項目を示します。数値が悪くなると糖尿病を引き起こします。全身の血管が傷つき、重篤な合併症へ進行させます。詳しくは医療機関を受診して、医師にご確認ください。	
LDLコレステロールとは何ですか。数値が悪いとどんなことが起こるか。	LDLコレステロールは、「悪玉コレステロール」とも呼ばれています。肝臓で合成されたコレステロールを運ぶ役割があります。増えすぎると血管壁に入り込み、動脈硬化を進行させます。詳しくは医療機関を受診して、医師にご確認ください。	
中性脂肪とは何ですか。数値が悪いとどんなことが起こるか。	肝臓でエネルギー源として貯蔵されます。増えすぎるとLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまい、脂質異常により動脈硬化を引き起こします。詳しくは医療機関を受診して、医師にご確認ください。	
HDLコレステロールとは何ですか。数値が悪いとどんなことが起こるか。	HDLコレステロールは、「善玉コレステロール」とも呼ばれています。血管壁に付着した余分なコレステロールを回収し、肝臓に運び、処理します。減少すると、動脈硬化を進行させます。詳しくは医療機関を受診して、医師にご確認ください。	



BMIとは何ですか。数値が悪いとどんなことが起こるか。	BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)から算出する、肥満度を表す体格指数です。BMI18.5～24.9が標準的と言われており、BMIが25以上で肥満と判定されます。	
メタボリックシンドロームとは？	メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心疾患や脳卒中などを起こしやすい病態を示します。	
「内臓脂肪」の何が悪いのか？	内臓脂肪が100cmを超えると、高血糖、高血圧、脂質異常の原因となるホルモンが活性化し、動脈硬化が進行します。メタボリックシンドロームの状態を放置することで、脳梗塞・心筋梗塞・腎不全などを引き起こすリスクが上昇します。 詳しくは医療機関を受診して、医師にご確認ください。	
特定健診とは？	特定健康診査（特定健診）という平成20年4月から始まった検査で、生活習慣病が発症する前段階であるとされる、「メタボリックシンドローム」の状態にある方やその予備群の方を発見し、その後の特定保健指導によって、生活習慣の改善を支援・指導し、生活習慣病の発症を未然に防ぐことを目的としています。今年度の特定健診の対象者は原則として令和4年4月1日時点で40歳以上かつ令和5年3月31日時点で75歳未満の方となります。	
特定健診はどこが実施するのか？	加入している医療保険者（市町村国保、国保組合、健保組合、共済組合等）が特定健診を実施します。 国保に加入している皆様については、保険者である、お住まいの市町または加入している国保組合が実施します。	問合せ先を聞かれた場合は市町の電話番号（代表）を案内する
健診受診日に関する質問 ・最近受診した日ではない ・一年以上前の日付だけど…	今回お送りした通知書は、平成29年度より令和3年度の健診データに基づいて作成しておりますが、最近健診を受けられた方については、そのデータで作成ができていません。念のため、一度医師に相談してみてくださいませでしょうか。	
特定健診の料金はいくらか？	お住まいの〇〇市／〇〇町（お住まいの自治体）により異なりますので、〇〇市／〇〇町に直接お問合せいただけますでしょうか。	問合せ先を聞かれた場合は市町の電話番号（代表）を案内する
毎年こういった連絡を貰えるのか？ 病院にしばらく行けていない場合、 今後も注意の連絡を貰えるのか？	今回のようなご連絡については、市民の皆様の医療機関の受診状況等を鑑みて、お住まいの〇〇市／〇〇町（お住まいの自治体）にて検討した上で実施されています。今後の状況次第ではございますが、連絡させていただく可能性もございます。	
糖尿病に関する相談を定期的にした い。	詳しくは医療機関を受診して、医師にご相談ください。	
いつ特定健診が受けられるか？	恐れ入りますが、詳しいことは、お住まいの〇〇市／〇〇町（お住まいの自治体）へお問い合わせください。	問合せ先を聞かれた場合は市町の電話番号（代表）を案内する。 市町によっては、市町から指定された連絡先を案内する。

<p>既に数値が改善しており、直近の健診でも医師から指摘を受けていない。なぜこのような連絡が来たのか。 (データが古いのではないのか。)</p>	<p>【未受診者の場合】 最近になって受けた特定健診や病院での検査では値が良くなっていたり、医師から特に指摘を受けていच्छらなければ、申し訳ございません。そのような方にも行き違いでご連絡をする場合があります、もしそうであればご容赦ください。 平成29年度から令和3年度までに特定健診を受診されたときの数値が、「HbA1c6.5%以上」であった方のうち、平成29年度から令和3年度までに糖尿病を治療していない方にご連絡しています。</p> <p>【受診中断者の場合】 最近になって受けた特定健診や病院での検査では数値が良くなっていたり、医師から特に指摘を受けていच्छらなければ、申し訳ございません。そのような方にも行き違いでご連絡をする場合があります、もしそうであればご容赦ください。 平成29年度より令和2年度までに糖尿病に関する治療をされていた方の中で、その後の令和3年度の間に治療を中断されていると思われる方へご連絡しています。</p>	<p>未受診者の「空腹時血糖126mg/dl(随時血糖200mg/dl)以上」または「HbA1c6.5%以上」は、血糖値が思わしくない、と省略しても良い。状況により数値を伝えるようにする。</p>
<p>新型コロナウイルス感染症が心配だが、病院に行っても大丈夫か？</p>	<p>現在、厚生労働省では医療機関に感染防止対策の徹底をお願いしていますので、医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づいて、感染対策に取り組み、しっかりした感染防止対策が行われています。 このため、基本的に医療機関は待合室の混雑緩和や消毒等の対策を講じております。また、感染の疑いのある患者様を受け入れている医療機関の場合、通常は診察室や動線は分けられております。念のため、医療機関へ行く前にお問合せください。 なお、医療機関へ行く際には、マスクを着用するなど、新型コロナウイルス感染症予防に努めていただくようお願い致します。</p>	
<p>病院に行くにあたって、新型コロナウイルス感染症予防はどんな対策をすればよいのか？</p>	<p>医療機関を受診する際には、マスクを着用するなど、新型コロナウイルス感染症予防に努めていただくようお願い致します。 また、医療機関によって消毒液などが用意されている場合は、そちらも合わせてご利用ください。厚生労働省では医療機関に感染防止対策の徹底をお願いしていますので、医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づいて、感染対策に取り組み、しっかりした感染防止対策が行われています。</p>	
<p>緊急事態宣言中のため（新型コロナウイルス感染症の不安があるため）、受診を控えている。</p>	<p>新型コロナウイルス感染症の不安があるために受診を控えているかもしれませんが、過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性がありますので、コロナ禍でも医療機関を受診するようお勧めしております。 厚生労働省では医療機関に感染防止対策の徹底をお願いしていますので、医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づいて、感染対策に取り組み、しっかりした感染防止対策が行われています。 なお、医療機関へ行く際には、マスクを着用するなど、新型コロナウイルス感染症予防に努めていただくようお願い致します。 (自覚症状が現れにくい病気は少なくありませんので、必要な受診を控えると最適な治療が受けられなくなる可能性がありますし、定期的に健診を受けることが生活習慣病の予防に繋がります。)</p>	

# 保健指導FAQ(糖尿病)

自覚症状は何もないけど？	糖尿病の症状として「喉の渇き」「多尿」「強い疲労感」「体重の減少」などが知られていますが、これらの症状は病気がかなり進行しないと現れません。糖尿病の怖さは自覚症状がないまま悪化し、全身の血管や神経が障害を受け、深刻な合併症を引き起こす可能性もあります。血糖値が高めだとわかったら、自覚症状がなくても医師にご相談ください。
血糖値だけを注目していれば大丈夫？	糖尿病の人は、血圧が“やや高め”を含めると、約60%以上が高血圧であることがわかっています。糖尿病に高血圧が加わると、より動脈硬化が進行し、脳卒中や心疾患、腎不全の発症リスクが高くなります。また内臓脂肪が増えると、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が増加し、HDL（善玉）コレステロールの減少が生じます。これらは心疾患の発症リスクを高めるので、体重管理についても注意が必要です。
合併症とは？	高血糖状態が続くと血管が障害されて血流が悪くなり、特に細い血管が集中している場所に合併症が起こります。眼、腎臓、神経系で合併しやすく、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害があります。
朝食を抜いてしまうのは良くないですか？	食事は1日3食規則正しく食べることが望ましいです。1日2食にすると1食あたりの食量が増え、食後の血糖値が上昇します。空腹時間が長くなると体脂肪がつきやすくなるため、時間と量は一定にすることが大切です。
果物は食事と一緒に摂るほうがいいの？	果物は「間食として」摂る場合と「食事と一緒に」摂る場合を比較したところ、後者のほうが食後高血糖値の上昇が抑えられることが報告されています。ただし、遅い時間の夕食や糖質の多い果物は注意が必要です。
アルコールは飲んでもいいの？	お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけるだけではなく、肥満や血糖値、中性脂肪値の上昇などを招きます。週2日以上休肝日をつくり、アルコールは適量を守ることが上手なお酒の飲み方といえます。 適量の目安（純アルコール量で約20g） ビール(500mL)・日本酒1合(180mL)・焼酎0.6合(約100mL)・ワイン2杯(約240mL)
外食が多い人の注意点は？	外食のメニューは、塩分やカロリーが高いものが多く、つい食べ過ぎてしまうことが多いものです。カロリー表示を見て、なるべく低カロリーの料理を選ぶようにしましょう。特に丼物や麺類など、炭水化物に偏った料理は血糖値が急上昇します。野菜と一緒に摂れるような料理を選ぶようにしましょう。
運動する効果とは？	運動には多くのエネルギーを必要とするため、エネルギー源であるブドウ糖を多く消費します。これにより、血糖値が下がります。また、消費エネルギー量と摂取エネルギー量のバランスが改善され、減量効果もあります。
いつ運動するのが良い？	血糖値を下げるための運動のタイミングとして最も望ましいのは、食後30～60分くらいからです。その時間になると、食べたものが消化吸収され、血糖値が高くなり始めるので、食後の血糖値を下げることができます。また、運動は毎日行うことが望ましいですが、難しい場合は2日に1回を目標に実施しましょう。ただし、なかなか決まった時間に運動時間がとれない場合は、日常生活の中に軽度な運動を取り入れる工夫をしましょう。
糖尿病性腎症とは？	腎臓にある糸球体は細い血管の塊で、血液をろ過して老廃物を尿として排泄します。高血糖状態が続くと血管が障害され、濾過機能を果たせなくなり、全身のむくみなどをきたします。人工透析の導入理由の1番の原因が糖尿病といわれています。
腎臓が悪くなると自覚症状はありますか？	腎機能の低下は最初は自覚症状が何もありません。腎症が進行すると、腎機能の回復が困難になります。また、自分の力で、老廃物などを排出できなくなると透析が必要になり、日常生活に制限が生じるため、早期に治療を始めることが重要です。
減塩が必要なのはなぜか？	塩分の摂り過ぎは血圧の上昇を招き、高血圧は弱った腎臓に対して大きな負担になります。また、食塩を摂り過ぎると、それを排泄させるために、腎臓に負担をかけます。塩分の多い食品や調味料のかけ過ぎに注意しましょう。

# 保健指導FAQ(糖尿病以外の疾患)

血圧とは？	血圧とは、心臓が全身に血液を送り出す際に血管の壁に加わる圧力のことです。心臓が収縮して血液を全身に送り出す圧力を「収縮期血圧」、収縮した心臓が元に戻り、血管壁への圧力が一番低くなる時の圧力を「拡張期血圧」といいます。
高血圧を放っておくとどうなるの？	動脈硬化が進行し、血管壁が傷つくと心臓病や脳梗塞、腎臓病などを引き起こすリスクが高まります。また高血圧により心臓の負担が大きくなると、全身へ血液を送り出す力が弱くなり、心不全の誘因になります。
自宅で測定すると高くないので、受診はしない。	自宅での血圧は正常値なのに、病院で測るときは血圧が高い、この症状を白衣高血圧と呼びます。しかし、白衣高血圧でない方と比べると脳・心血管障害になりやすい傾向にあります。自宅での測定を継続し、一度医師へ相談することをお勧めしています。
塩分の目安量が分からない。	血圧が高い人の食塩摂取量は1日6g未満が目標です。麺類のスープは残す、調味料をかけ過ぎない、加工食品（インスタント食品や練り物など）を減らし、減塩を心がけましょう。
運動すると血圧にいいと聞き、受診しないで運動している。	運動は減量効果を高め、血圧をコントロールする上でとても効果的です。しかし、高血圧の方に向かない運動があるので、運動を始める前に医師に確認しましょう。現在の運動が適切か確認するためにも受診することをお勧めしています。 ※低・中強度の運動は収縮期血圧の上昇はわずかであるのに対して、高強度の運動は血圧上昇が著明であるため、中等度「ややきつい」と感じる程度の運動強度（心拍数が100-120拍/分、最大酸素摂取量の50%程度）。また上記のような運動を急に実施するのは身体に与える負担が大きいため、掃除・洗車・子供と遊ぶ・自転車で買い物に行くなどの生活活動のなかで身体活動量を増やすことから始めてもよい。
中性脂肪とコレステロールの基準値はどうなっていますか。	中性脂肪は149mg/dl以下、HDLコレステロールは40mg/dl以上、LDLコレステロールは119mg/dl以下、Non-HDLコレステロールは149mg/dl以下が正常域となっています。
中性脂肪が高い場合の、摂り過ぎに注意する食事とは？	中性脂肪値が高い場合は、糖質の多い菓子類や加糖飲料、アルコール飲料、揚げ物の摂り過ぎに気をつけましょう。
LDLコレステロールが高い場合の、摂り過ぎに注意する食事とは？	動物性脂肪（バター、ラードなど）、脂肪の多い肉（ロース、ひき肉など）、レバー、モツなどの内臓類、ショートニングや生クリームが多い洋菓子などの摂り過ぎに気をつけましょう。
脂質異常症を予防するためにお勧めの食材はある？	脂肪が多い魚（青魚、ブリ、鮭など）にはDHAやEPAが含まれ、中性脂肪を下げる効果が期待できます。野菜・きのこ・海藻類には食物繊維が多く含まれ、脂質の吸収を抑えます。大豆製品にもコレステロールを下げる働きや、吸収を防ぐ働きがあるためお勧めです。3食バランスよい食事をすることが大切です。
運動はどのくらい行えばいいか？	20分以上の運動が糖質や脂質の代謝に適していると言われていています。また、どうしても運動ができないときは、階段を利用する、テレビを見ながらストレッチをする、歯磨きのときに踵上げ運動をするなど、活動量を増やす対策を考えておくことがお勧めです。
肝機能障害を放置するとどうなるか？	肝臓はエネルギーの貯蔵や有毒な物質の解毒や分解を行う臓器です。肝臓の障害を放置すると、肝機能が低下し、NASH（非アルコール性脂肪肝炎）やアルコール性肝障害に繋がり、肝硬変などの重篤な肝機能障害へ進行します。
肝臓の負担を減らす方法とは？	脂肪肝を改善するためには、過度な飲酒習慣がある方は、休肝日を週2日以上つくり、適量飲酒を心がけましょう。また、食べ過ぎや運動不足を改善し、適正体重を目指すことが大切です。また、肝機能障害を指摘されたら、ウイルス性肝炎に感染していないか、一度検査することも重要です。

# 保健指導FAQ(高齢者)

<p>高齢者にとって健康寿命のために必要なことは何ですか？</p>	<p>平均寿命が延びていますが男性で約9年女性で約13年要介護状態にあるという報告があります。また、75歳以上の後期高齢者における要介護の原因の1位は老衰（フレイル）です。健康寿命を延伸し、要介護状態である期間をいかに減らすかが喫緊の課題です。年齢を重ねていても、対策次第では、何歳からでも心身の機能、そして生活機能の維持・向上させていくことが可能です。そのためには、生活習慣病の重症化を防いだり、心身の機能の衰えに早めに気づき、適切な対応策を実施することが有効です。</p>
<p>フレイルとは？ フレイルと判定するためには？</p>	<p>加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。健康と障害（要介護状態）の間のような状態で、放置すると健康や生活機能を損なう恐れがあります。</p> <p>① 6か月で体重が2～3kg減った②疲れやすくなった③筋力（握力）が低下した④歩くのが遅くなった⑤身体の活動量が減った</p> <p>上記の5つの項目のうち、1～2項目あてはまる人は「フレイルの前段階（プレフレイル）」、3項目以上あてはまる人は「フレイルの疑いあり」と判定されます。</p>
<p>相談するところは病院以外にありますか？</p>	<p>かかりつけ医に相談することは大事ですが、生活に関する事柄は地域包括支援センターにご相談ください。地域包括支援センターは、介護、医療、保健、福祉などの側面から高齢者を支える総合相談窓口です。専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや、介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口になっています。お住いの地域包括支援センターに連絡してみましょう。</p>
<p>低栄養を予防する食事とは？</p>	<p>高齢期には「たんぱく質」と「エネルギー」が不足しがちです。「たんぱく質」は、筋肉など体をつくるもととなり、「エネルギー（摂取エネルギー量）」は体を動かす原動力となるため、これらが不足すると「低栄養」状態を招き、「やせ」そして「フレイル」に繋がりがやすくなってしまいます。</p>
<p>たんぱく質の多い食品はなにがありますか？</p>	<p>肉、魚、卵、豆腐などがたんぱく質の多い食品です。たんぱく質を多く含む主菜をしっかり摂ることで、筋肉や内臓の機能を維持することができるため、不足しないように注意しましょう。</p>
<p>食欲がないときは？</p>	<p>食がすすまないときは、間食などで不足分を補給することがお勧めです。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、たんぱく質やカルシウムが豊富です。間食に果物などを選んで、栄養を補給する工夫をしましょう。</p>
<p>サプリメントがいいと聞き、飲んでみます。</p>	<p>必要な食事の量や栄養素は年齢、体格、病気などによって異なります。過度な栄養素の摂取には注意が必要な場合もありますので、医師へご相談ください。</p>
<p>運動することは大事なのでしょうか。</p>	<p>積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上ができることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また、運動は認知症予防の効果が高いことも分かっています。</p>
<p>どのような運動がいいのでしょうか。</p>	<p>足腰の筋力維持のためには、ウォーキングと筋力トレーニングを両方行うことが望ましいです。高齢期に体を動かす筋力を維持するためには、体を動かして運動器に適度な負荷を与える必要があります。そのため運動として、ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、歩く・立つ・座るなどの日常生活に必要な動作の基本となる足腰の筋肉を鍛える筋力トレーニングが必要です。</p>
<p>オーラルフレイルについて</p>	<p>高齢者の口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、フレイルの悪循環のきっかけになりやすくなることがわかっています。歯と口の状態が悪くなると、栄養が摂りにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなることから、フレイル状態を招きやすくなります。</p>
<p>口腔ケアのポイントとは</p>	<p>口のなかの衛生状態を保つためには、まず毎食の歯磨きが重要です。また、定期的に歯科医院で口のなかの状態をチェックしてもらうことも大切です。また、高齢になるほど「嚙む力」や「飲み込む力」も衰えてきます。毎日よく口を動かして、口腔機能を維持しましょう。</p>

## 保健指導FAQ(薬)

服薬について	適切な服薬管理で健康管理をしましょう。服薬は自己判断で調整したり中止しないようにしましょう。薬は医師や薬剤師の指示通り、正しく使用することが大切です。自己判断で量を調整したり、中止したりすることは薬の効果を損なうばかりか、生命にも危険なこともあるので絶対にやめましょう。
かかりつけ薬局はありますか？	高齢になると、複数のお薬が、診療科から処方されることがあります。かかりつけ薬局でお薬手帳などに一括して管理すると飲み合わせなどの事故や薬の飲みすぎなどの予防に役立ちます。また、薬が余っている方も薬局に相談することで、処分してもらえます。
沢山服薬があり、管理が難しくなってきました。	6種類以上の薬の服用は危険を招くことがあります。持病などの治療に様々な薬が処方されることがありますが、特に高齢者では1度に6種類以上の服薬があると、副作用の危険が高まるといわれています。次のような副作用が見られたら、主治医や薬剤師に相談しましょう。 ※薬の副作用の主な症状。 頭がぼーっとする。物忘れが増えた。ふらつく、転倒しやすくなった。体がだるい。食欲がない。便秘、尿が出にくくなった。などです。
薬の管理について	多くの薬を飲むようになると、薬の名前が変わったりすることで、飲むタイミングがわからなくなったり飲み残しが出てきてしまいます。朝、昼、夜、寝る前など服用するタイミングが同じ薬や1日に複数個服用するお薬を1袋ずつパックすることができます。それを一包化といい、袋には名前、飲むタイミング、朝食後や昼食前など日付などを印字することができます。一包化には、医師の指示が必要となります。医師に確認する、または薬剤師に相談し、医師に確認してもらいましょう。もし、医師の指示が得られない場合でも、実費負担になりますが、ほとんどの薬局で一包化することは可能です。保険適用で一包化するには条件があります。薬剤師に相談しましょう。

## 保健指導FAQ(その他)

煙草がやめられない	煙草は最大の健康リスクといわれています。特に高齢者では、COPDという肺の病気に注意が必要です。高齢者からでも禁煙による効果はありますので、喫煙者は今からでもぜひ禁煙をしましょう。COPDは、日本人男性の死因の上位を占める肺の病気です。煙草の煙により徐々に肺の組織が壊れていき、少しの動作で息切れがしたり、呼吸が苦しくなったり、肺炎にかかりやすくなるなどの症状が現れます。患者の8～9割以上が喫煙者のため「煙草病」とも言われます。喫煙されている方は、一度呼吸器科などでチェックしてもらいましょう。
整形外科への受診は痛くないから受診はしない。	運動器の衰えは、加齢や環境の変化などの影響を受けるため、定期的にチェックを行って自分の状態を客観的にとらえ、気になる症状があった場合は早めに受診して対策できるようにしましょう。
健康診断を受けましょう。	生活習慣病などの発見・重症化予防のために健康診断を活用しましょう。糖尿病などの生活習慣病に発見だけでなく、腎機能や肝機能の衰えなどを知り、重症化を防ぐ目的で行われています。健康を守るために、年に1回は検診を受け、異常の早期発見や必要に応じて適切な治療を行うようにしましょう。
かかりつけ医を持ちましょう。	元気だからと、病院にはかかったことはないという方もいらっしゃると思います。特に高齢者は、かかりつけの病院があると、医師から普段の体調管理をしてもらうことができ、フレイルの状態の「早めの気づき」にも繋がりがやすく安心です。また、糖尿病や高血圧などの持病がある方は、定期的にかかりつけ医を受診し、重症化させないことが大切です。
インフルエンザ・肺炎球菌の予防接種をしましょう。	高齢期では、かぜやインフルエンザなどの感染症が重症化して肺炎などを引きやすいために、持病の悪化などがフレイルのきっかけになりやすいため、注意が必要です。高齢期にはインフルエンザや肺炎球菌の予防接種が推奨されています。予防接種の費用の助成がある場合があるので、かかりつけ医に相談してください。
冬のヒートショックに注意	急激な温度変化により、血圧が急上昇・急降下して起こる体調の変化を「ヒートショック」といい、脳卒中や心臓病を引き起こすことがあります。予防のポイントは、服を脱ぐ前に脱衣所や浴室を十分温めておく、お酒を飲んだ後すぐに入浴したり、急に寒いところに出たりしないことです。