

はじめての糖尿病セット（最初の1枚）

偏見のない診療・最初から「しっかり治療」・次の一步を具体化

施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック）

〒103-0027 所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階

電話：03-6281-9280 FAX：03-6281-9281 Email：info@0thclinic.com

LINE予約： <https://line.me/R/ti/p/0thclinic>



1. 私たちの約束（偏見のない診療・最初から「しっかり治療」）

私たちは、あなたの生活やお仕事に合わせて現実的で続けられる計画を一緒に作ります。合併症を防ぐために、必要なときは最初からしっかりと治療します。

「完璧」を求める必要はありません。一步ずつの改善で十分です。

2. 次の一步（この順で進めます）

① 検査を予約して、いまの状態を確認します（血糖・ヘモグロビンA1c・腎臓・尿・血圧・脂質など）。

→ 検査セット早見表：</medical/metabolic-endocrinology/diabetes-mellitus/tests>

② 方針を一緒に決める（食事と運動の工夫＋お薬や注射の選び方）。

→ 薬の選び方（薬MAP）：</medicine/antidiabetics/map/>

栄養と運動：</medical/metabolic-endocrinology/diabetes-mellitus/nutrition-exercise>

③ 1～3か月で再評価し、必要に応じて調整します。

→ 在宅のコツ（血糖の目標範囲の時間）：</medical/metabolic-endocrinology/diabetes-mellitus/cgm-time-in-range>

3. 今日からできること（食事）

よくある選択	置き換え例
菓子パン＋甘い飲み物	全粒粉パン＋無糖ヨーグルト＋水やお茶
白米どんぶり	茶碗1杯＋豆腐/納豆/具たくさん味噌汁
夜遅い外食	昼に主食を多め・夜は汁物とおかず中心
お菓子の間食	素焼きナッツ・チーズ・ゆで卵・無糖ヨーグルト

4. 今日からできること（運動）

場面	できること
通勤	一駅歩く・階段を使う（5～15分）
在宅	毎時3～5分、立って伸びる・家の中を歩く
食後	10～15分の軽い歩行
筋肉	椅子からの立ち座り・壁腕立て（無理ない回数）

5. 体調不良の日（発熱・嘔吐・下痢）

- ・水分をこまめにとる。カフェインは控えめに。
- ・血糖の確認回数を増やす（センサー／自己測定）。
- ・危険な兆し（強いだるさ・意識がはっきりしない・脱水感）があれば連絡。

→ くわしくは：</medical/metabolic-endocrinology/diabetes-mellitus/sick-day-rules>

6. 低血糖のとき（短縮版）

- ① まず座って安全確保。
- ② 砂糖やブドウ糖、ジュースをとる。
- ③ 10～15分後に再確認。改善しなければもう一度。

→ 詳細は：</medical/metabolic-endocrinology/diabetes-mellitus/hypoglycemia>

7- 9. 次回までのチェックリスト

7. 来院前の持ち物	8. 目標と共有	9. 困ったらすぐ相談
・健康保険証・医療証 ・お薬手帳（サブリ含む） ・血糖記録（アプリ画面 or 紙） ・自己注射の方：ペン本体・針	・ヘモグロビンA1cの目標（あなたと一緒に決定） ・血糖の目標範囲の時間は70%以上を目指す ・体重・血圧・脂質の目安を共有	・強いだるさ・吐き気・意識がはっきりしない ・夜間や繰り返す低血糖 ・足の傷・発熱・脱水が心配なとき

改訂日: 2025-11-02 提供：施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック） / 〒103-0027

所在地：東京都中央区日本橋二丁目16 番9 号 CAMCO日本橋ビル4階 / 電話：03-6281-9280 FAX：03-6281-9281

Email：info@0thclinic.com

切り取りカード（財布用）

施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック）
〒103-0027
所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階
アクセス：東京駅八重洲口・日本橋駅から徒歩3分
電話：03-6281-9280
FAX：03-6281-9281
Email：info@0thclinic.com
LINE予約： <https://line.me/R/ti/p/0thclinic>



低血糖ミニカード

① 座って安全確保 / ② 砂糖・ブドウ糖・ジュース / ③ 10～15分で再確認。改善なければもう一度。
意識がおかしい・けいれん → 周囲の方は救急要請