
糖尿病の予防および管理：
アジア系アメリカ人向けガイド



謝辞

この本はジョスリン糖尿病センターのAsian American Diabetes Initiative (AADI) チームによって執筆されました。ボランティアとして時間を提供し、編集および翻訳作業を行ってくださった以下の方々および企業様に謝意を表します。

Florence Brown
Runhua Hou
George L. King
Ka Hei Karen Lau
Julia Li
Qin Li
Kyoungmin Park
Chihiro Sato
Jennifer Sun
I-Hsien Wu
Hisashi Yokomizo
Marc Gregory Yu

および

[CSOFT Health Sciences](#)、医療翻訳のリーディングカンパニー



アジア系アメリカ人に影響を与える糖尿病の現実

- 成人のアジア系アメリカ人の2人に1人は糖尿病または前糖尿病を抱えています。
- 糖尿病を抱えるアジア系アメリカ人全体の半数以上が診断を受けていません。
- 2型糖尿病は予防可能です。アジア系アメリカ人では2型が一般的で、糖尿病の全症例の90～95%を占めます。
- アジア人は白人と比較してより低い体重（またはBMI）で糖尿病を発症することが研究で判明しています。BMIが23 kg/m²以上のアジア系アメリカ人はすべて2型糖尿病の検査を受ける必要があります。
- 世界最大の糖尿病研究センターであるジョスリン糖尿病センターには、Asian American Diabetes Initiative (AADI) という特別なチームがあります。AADI は、アジア人コミュニティを対象に絞った糖尿病の治療、研究、教育、および支援に注力しています。
- ジョスリンの AADI は、アジアの伝統食が糖尿病を予防するための体重減量に役立つことを証明しています。これは、アジア系アメリカ人だけでなく、すべての人に当てはまる知見です。

序文

この小冊子は、糖尿病を抱えている、または糖尿病患者とともに暮らすアジア系アメリカ人を対象に作成されました。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミックの間、ご自身を守るための実践的なガイドとして役立ちます。私たちの多くは、このウイルスの蔓延に無力感と先行きの不安を感じているかもしれません。あなたがご自身のできる範囲で健康と体に気を付けることはこれまで以上に重要です。

アジア系アメリカ人は、2型糖尿病と妊娠糖尿病の発症リスクが高く、低めの体重で糖尿病を発症する可能性があります。アジア系アメリカ人の成人の2人に1人が糖尿病または前糖尿病を患っていますが、全症例の半数以上が未診断であり、未診断者の割合は、すべての民族および人種グループの中で最も高くなっています。

COVID-19が原因で入院した人の約90%が糖尿病などの基礎疾患を抱えており、その中でも多くの人に見られた慢性疾患の1つが糖尿病です。

糖尿病は、心臓病、歯周炎、下肢切断、眼疾患、慢性腎臓病などの併存症のリスクを高めます。管理不良の糖尿病は、COVID-19症例の死亡率も増加させます。糖尿病は合併症が進む疾患ですが、幸い、生活習慣の改善と投薬の組み合わせによって予防および管理できます。

ワクチン接種の開始が状況好転への希望を与えてくれますが、特に複数世代が同居するご家庭では、非常にストレスの多い時期が続きます。職場や学校でのご家族の安全を心配されているかもしれません。あなたが子供や家族の日々の世話に忙しい母親であるならば、家族を最優先し、ご自身の健康を守ることを忘れてしまうかもしれません。私たちは特に女性に、健康はまず自分自身から始まるという知識を与えることで、力を付与したいと考えています。この知識はあなたの子供、配偶者、両親、その他の家族や友人の世話に反映されるでしょう。

この小冊子は糖尿病を患う方や、患者さんと同居している、または患者さんを介護している方たちに役に立つ多くのトピックを扱っています。家族やコミュニティの友人がこの困難な時期を乗り切る手助けをなさっているあなたのような多くの健康な方に、この小冊子がお力添えとなることを願っています。

皆様の安全と健康を祈りつつ

AADIチームより、2021年春

ASIAN AMERICAN DIABETES INITIATIVE (AADI)

ハーバードメディカルスクールの関連医療機関であるジョスリン糖尿病センターは、1898年にDr. Elliot P. Joslinが設立した世界最大の糖尿病研究センターです。Asian American Diabetes Initiative (AADI) は、糖尿病を患うアジア系アメリカ人の生活の質および健康を増進し、研究、教育、地域や各種機関向けのアウトリーチ（啓蒙・広報活動）、および文化的に適切な治療を通じた予防を強化するために2000年に設立されました。

AADIは、一般より低い、 23 kg/m^2 以上*のBMIの成人アジア系アメリカ人全員が糖尿病検査を受ける必要性についての認識を高め、これを推進してきました。

伝統的に、私たちの地域への働きかけと教育プログラムは直接会う形式で行われます。AADIの使命には、健康に役立つ信頼できる情報を地域社会へ提供することが含まれます。この非常に困難な時代において、COVID-19による不釣り合いに大きな影響を有色人種が受け、糖尿病患者がハイリスクグループとなっている中で、AADIは、各自の健康を最適に管理するための力となる最も適切な医療情報を提供することに力を注いでいます。



糖尿病と健康的な生活に関する多言語の資料（無料）が<https://aadi.joslin.org/jp> から入手できます。

アジア系アメリカ人における糖尿病または当センターのアジアンクリニック
についてご質問のある方は、

以下へお問い合わせください。

aadi@joslin.harvard.edu

One Joslin Place, Boston, MA 02215

* AANHPI Diabetes Coalitionを通して行う当社のアドボカシー活動によって、アジア系アメリカ人の糖尿病スクリーニングの推奨基準点が $\text{BMI} \geq 25 \text{ kg/m}^2$ から $\text{BMI} \geq 23 \text{ kg/m}^2$ に更新されました。

目次

第 1 章	糖尿病とは？リスク検査を受ける！
第 2 章	食物と栄養
第 3 章	身体活動/運動不足 - 体重を減らして維持する方法
第 4 章	睡眠、ストレス、および病気管理
第 5 章	人生の各段階で知っておくべき事柄 ・ 小児 ・ 若年成人 ・ 出産年齢の女性 ・ 中年 ・ 高齢者
第 6 章	糖尿とともに生きる - 誰に助けを求めるべきか？ 自身のチームおよびルーチンの構築
別表	
参考文献	

第1章

糖尿病とは？リスク検査を受ける！

糖尿病を患っている人をご存じですか？

これを読んでおられる方は、身近な人が糖尿病を患っているか、糖尿病の可能性のある人のことを心配して、もっと学びたいと思っておられる可能性があります。

2007年から2017年にかけて、世界の成人糖尿病患者数は73%（2億4600万人から4億2500万人に）増加しました。8秒に1人が糖尿病で亡くなり、糖尿病の有病率は世界各地で増大しています。アジアでは、その有病率は過去数十年間で10倍に増加しました。

糖尿病は、食べたものを身体が適切に消費したり貯蔵したりすることができない状態です。このため、血糖値が高まり、非常に高く上昇することで、多くの健康問題につながります。

糖尿病は医療費のかかる病気です。米国糖尿病学会（ADA）によると、糖尿病患者は非糖尿病患者の2.3倍の医療費がかかり、2017年の平均支払額は年間16,752ドル（月額1400ドル）です。

兆候を知る！

糖尿病と診断された場合、あなたの血糖値は非常に高くなっている可能性があります。次のような症状が発生する場合があります。

- 極度の脱力感と倦怠感
- 空腹感と喉の渇きの増加
- 頻尿
- 予期せぬ突然の体重減少
- 眼がかすむ
- 感染症の増加
- 傷の回復が遅い

糖尿病を患っていても、何年も無症状の可能性がありますが、BMIが23 kg/m²以上のアジア系アメリカ人はすべて、2型糖尿病のスクリーニング検査を受けることを推奨します。医師に相談し、糖尿病のスクリーニング検査の受診を依頼してください。

4種類の糖尿病

[1型糖尿病 (T1DM)]

1型糖尿病は自己免疫疾患です。つまり、患者の免疫系が膵臓を攻撃し、インスリンを産生する細胞を破壊します。子供や若年成人で頻繁に診断されます。アジア系アメリカ人は1型糖尿病のリスクが低く、すべての糖尿病症例の約5~10%を占めるに過ぎません。1型糖尿病を発症する自己免疫反応を起こす要因は、現在も不明です。

インスリン：体が自然に生成するホルモン。このホルモンは、さまざまな臓器や細胞が作用できるように血流からブドウ糖を取り込み、血糖値を下げます。

膵臓：インスリンを産生する臓器。

[2型糖尿病 (T2DM)]

2型糖尿病はアジア系アメリカ人の間でより一般的であり、すべての糖尿病症例の90~95%を占めます。遺伝（糖尿病の家族歴があるなど）が関係しますが、2型糖尿病は生活習慣の改善、特に体重を減らし、健康的な食事をし、活動的であることで予防できます。2型糖尿病は未診断の場合が多く、実際、アジア系アメリカ人で未診断率が最も高くなっています。多くのアジア系アメリカ人は、太り過ぎていなくても2型糖尿病を発症します。

2型糖尿病は、主に40歳以上の人が発症するため、以前は成人発症型糖尿病と呼ばれていました。しかし、過体重者や肥満者の割合の増加により、小児の2型糖尿病も増加しています。

[妊娠糖尿病 (GDM)]

アジア系アメリカ人は、妊娠中に妊娠糖尿病を発症するリスクが高くなります。妊娠糖尿病は通常、出産後に治まりますが、2型糖尿病を将来発症するリスクが母子の両方で高まります。幸いにも、妊娠糖尿病は予防と管理が可能です。

[前糖尿病]

血糖値が上昇しているが、糖尿病として分類されるほど高くない場合、前糖尿病と呼ばれます。多くのアジア系アメリカ人は、自分が前糖尿病であることを知りません。前糖尿病は心臓病のリスクを高め、2型糖尿病へと進行します。生活習慣を変えることは、2型糖尿病の発症を食い止めるのに非常に効果的です。

糖尿病の生活習慣に関するリスクテスト

ご両親または片方の親が糖尿病を患われている場合、あなたの糖尿病発症のリスクは高くなるため、糖尿病のスクリーニング検査を率先して受けることが重要です。家族と話し合って糖尿病の病歴をよく理解し、糖尿病のスクリーニングについて医師に相談してください。

2型糖尿病、妊娠糖尿病、および前糖尿病は、どれも危険因子が類似しています。次の質問のいずれかに対する回答が「はい」の場合、本冊子は、あなたとあなたの愛する人が健康を維持し、糖尿病を発症する確率を下げることに役立つだけでなく、すでに糖尿病を患っている人の健康管理にも役立ちます。

1. あなたはアジア系ですか？
2. 糖尿病を患っている近親者はいますか？
3. 毎日の歩数は10,000歩未満ですか？
4. 毎晩の睡眠時間は7～8時間未満ですか？
5. タバコを吸いますか？
6. 最近ストレスを感じましたか？
7. 妊娠糖尿病と診断されたことがありますか、または出生時の体重が4kg（9ポンド）以上の子供を出産しましたか？

妊娠を計画している方は、第5章「人生のそれぞれの段階で知っておくべきこと」を参照してください。

「痩せ細ったアジア人=健康」：なぜアジア人はより高いリスクにさらされているのですか？

アジア系アメリカ人という人口集団は多様なグループであり、東アジア（中国、日本、韓国など）、東南アジア（カンボジア、ミャンマー、タイ、ベトナムなど）、南アジア（インド、パキスタンなど）の20か国以上にルーツがあります。アジア系アメリカ人は、米国で最も急速に増加している人種グループです。2000年から2015年の間に、米国に住むアジア系アメリカ人は70%増加し、そのうちの成人の60%近くが他国生まれです。

成人のアジア系アメリカ人の2人に1人は糖尿病または前糖尿病を抱えています。しかしながら、糖尿病のあるアジア系アメリカ人の50%以上が未診断です。

体重が少ないにもかかわらず、アジア系アメリカ人が糖尿病になる可能性は、白人のアメリカ人の2倍です。なぜでしょうか？その理由は今もなお調査中ですが、より西洋化された（加工食品、脂肪、カロリーが多く、食物繊維が少ない）食事の摂取や身体活動の低下など、生活習慣の変化に関連しています。

結果として、アジア人は低めの体重で糖尿病を発症する可能性があるため、太り過ぎだという意識がなくても糖尿病のスクリーニングを受ける必要があります。このような理由で、アジア系アメリカ人では、糖尿病のスクリーニングが推奨されるBMI（ボディマス指数）のカットオフ値が異なります。BMIが23 kg/m²以上のアジア系アメリカ人はすべて2型糖尿病の検査を受ける必要があります。

合併症の予防

糖尿病または前糖尿病になると、次のような合併症を発症するリスクが高まります。

- 失明
- 心臓疾患
- 透析に至る腎臓病
- 歯の喪失
- 勃起不全
- 流産
- 下肢切断
- 早期死亡

あなたの子供の糖尿病発症リスクも高くなります。糖尿病になると、医療費が2倍以上増える可能性があります。

幸いにも、あなたが糖尿病専門医と連携するなら、生活習慣の調整によってこれが避けられるかもしれません。

糖尿病が適切に管理されていない場合に何が起こり得るかについては、第6章「糖尿病とともに生きる」を参照してください。

第2章

食物と栄養

何を食べられますか？

何を食べるべきかを知ることが、健康維持には非常に重要です。食品の賢い選択は、糖尿病やその合併症の予防に役立ちます。ご家庭で料理をする場合は摂取する食品についてより細かくコントロールできますが、テイクアウトや外食の場合は、慎重に食品を選んでください。次の食品の量を制限することから始めます：

[糖類（さまざまな食品に入っています！）]

糖類はカロリーが多いですが、栄養はあまりありません。「糖類」は、粉末状の白糖、黒糖、サトウキビ糖に限定されません。蜂蜜、シロップ、糖蜜はすべて糖類と見なされ、血糖値を急激に上昇させます。私たちが食べているほとんどの食品には糖類が含まれています。果物のようないくつかの食品は、糖分が多く、自然に食品に含まれているので取り除くことができません。私たちが避けなければならないのは、飲み物や調理に使用される「添加糖」です。食品ラベルの成分リストを確認して、上位3つの成分に糖類が含まれていない製品を選択してください。その際の注意点について、以下の「食品ラベルのこれら2つの点を確認してください！」を参照してください。

[精製穀物製品]

白米やその他の精製穀物製品（精白パン、通常の麺など）は、血糖値を急激に上昇させます。また、全粒穀物よりも（食物繊維などの）栄養価が低いです。数回の食事を全粒穀物のみで摂るか、いつも食べる精製穀物の一部を全粒穀物に置き換えて、風味に慣れてきたら、徐々に毎日の食事に取り入れてください。

[アルコール飲料]

アルコールのカロリーには多くの栄養素は含まれず、体重増加につながる可能性があります。アルコール飲料のカロリー表については、当社のウェブサイトを参照してください。

[フルーツジュース]

果物には天然の糖分が含まれていますが、フルーツジュースは、果物を丸ごと食べるよりも血糖値を急上昇させます。フルーツジュースは加工されているため、体に素早く吸収されます。果肉入りのフルーツジュースを選んだ場合も同様です。

[味付きヨーグルトと味付き牛乳]

ほとんどの味付きヨーグルトと味付き牛乳には、多くの添加糖が含まれています。低脂肪チョコレート牛乳1カップ（250mL）には、12gの添加糖が含まれています。プレーンヨーグルトと牛乳にはタンパク質とカルシウムが含まれますが、添加された風味と糖類にはそれ以上の栄養価はありません。お子様に乳製品を選ぶ際は注意してください。

[シリアル]

ほとんどのシリアルには添加糖が含まれています。全粒穀物で作られている場合でも、血糖値を急上昇させる傾向があります。代わりに、血糖値の上昇が遅い押し麦や挽き割りのオートミールが良い選択肢です。朝が忙しい方は、オートミールをお好みの（味付けされていない）牛乳に一晩浸してみてください。そうすることで、朝の準備時間が少なくて済みます。

[ココナッツオイルとラード]

ココナッツオイルとラードはどちらも飽和脂肪酸が多く、心臓病のリスクを高めます。心臓に良い脂肪が多く、食料品店で簡単に見つけることができるオリーブオイルや菜種油を選択してください。

食品ラベルのこれら2つの点を確認してください！

パッケージの食品ラベルを使用して、賢明な選択をしてください！

1食あたりの標準摂取量 →

カロリー量 →

栄養素 →

脚注 →

1日の摂取量に占める割合 ←

栄養成分表示	
8食入り	
1食の分量	2/3 カップ (55g)
1食当たりの栄養成分	
カロリー	230
1日の摂取量に占める割合 (%) *	
総脂質 8g	10%
飽和脂肪 1g	5%
トランス脂肪 0g	
コレステロール 0mg	0%
ナトリウム 160mg	7%
総炭水化物 37g	13%
食物繊維 4g	14%
糖類 12g	
添加糖 10g 含む	20%
タンパク質 3g	
ビタミン D 2mcg	10%
カルシウム 260mg	20%
鉄 8mg	45%
カリウム 240mg	6%

*1日の摂取量に占める割合 (%) は、1食分（サービング）で1日に必要な栄養素のどのくらいを摂取できるかを示しています。一般的な栄養指標は、1日2000カロリーを基準にしています。

(教育目的にのみ使用。これらのラベルは、21 CFR 101.9 に記載の表示義務を満たしていません。)

[1食あたりの標準摂取量]

食品ラベルには1食あたりの分量が表記されており、この分量を基にしたその食品の栄養成分情報が記載されています。これは、栄養成分表示が包装内の総栄養素含有量を示しているのではないことを意味しています。例えば、クッキーが2個入っているクッキーの箱があり、食品ラベルに1食あたり100カロリーと記載されている場合は、1食あたりの標準摂取量を必ず確認してください。「1食あたりの標準摂取量：クッキー1個」と書かれている場合、箱に入っているクッキーをすべて食べると、100カロリーでなく200カロリー分を食べることになります。

成分：水、全粒小麦粉、小麦グルテン、酵母、発酵小麦粉、次のものを2%未満含む：イエローコーンミール、イエローコーンフラワー、甘蔗糖、塩、糖蜜、有機栽培蒸留ホワイトビネガー、圧搾キャノーラ油、小麦でんぷん

独占販売元：Joslin Bakery
One Joslin Place, Boston, MA 02215

[原材料リスト]

原材料は、その製品を作るために使用された量の順（多いものから少ないものの順）に一覧表示されています。食品に含まれる量が多いものほど、原材料リストの上位に表示されます。たとえば、私たちは「糖類」、特に添加糖を避けることを学びました。したがって、砂糖や糖類が上位3つの原材料の1つとしてリストされていない食品を選択してください。全粒穀物、非でんぷん野菜、ナッツなど、好ましい原材料が、リストの上位にあるべきです。

食品ラベルの成分リストで、穀物の成分に「濃縮」または「精製」という言葉が表示されている場合、これらは全粒穀物ではなく、加工穀物であることを意味します。

食物繊維を増やし、脂肪を減らす：糖尿病を予防するためにアジアの伝統的な食習慣を実践してください。

AADIは、アジアの伝統食が私たちの体に与える影響を確認するために臨床試験を実施しました。治験参加者がアジアの伝統的な食習慣に従うと、血糖値がより効率よく下がり、過剰な体重が減少することがわかりました。また、アジア人やアジア系アメリカ人のみならず、より健康的な食事に興味のあるすべての人に効果を発揮します！

AADIが行ったアジアの伝統食に関する研究の詳細は、全米バイオテクノロジー情報センター (NCBI) - Improvement of Insulin Sensitivity by Isoenergy High Carbohydrate Traditional Asian Diet: A Randomized Controlled Pilot Feasibility Study <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4167335/> を参照してください。

このアジアの伝統的な食習慣に従うには、**食物繊維が豊富な食品を選ぶ**ことから始めます。

- あらゆる色の非でんぷん野菜（例：赤玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、マッシュルーム、苦瓜、タケノコ）
- あらゆる色の果物（例：オレンジ、ドラゴンフルーツ、スターフルーツ、りんご、ベリー、アボカド）
- 全粒穀物および全粒穀物製品（例：玄米、そば）
- 繊維性でんぷん質野菜（例：かぼちゃ、サツマイモ）
- 豆類（例：枝豆、レンズ豆、ひよこ豆、小豆）

*食事で食物繊維を多く摂ることに慣れていない方は、徐々に増やすことで無理なく改善できます。

また、**脂肪摂取量を減らします**。そのために役立つヒントがいくつかありますので、1つまたは2つから始めて、慣れるに従い増やしてください。

- 目に見える動物性脂肪を取り除く（例：鶏肉から皮を取り除く）。この簡単な変更で、大きな違いが生まれます。たとえば、鶏もも肉の皮を取り除くと、脂肪が90%除去され、カロリーが80%削減されます！
- 低脂肪の動物性タンパク質を選択する、または動物性タンパク質（牛肉、豚肉など）を植物性タンパク質（豆腐など）に置き換える*。あなたが菜食主義者でなければ、週に1回肉なしの食事をとってみてください。
- 少ない油で調理できるように焦げ付き防止の調理器具を使用する。
- 蒸す、煮る、（沸騰直前の温度で）ゆでる、および網焼きにするなどの低脂肪の調理方法を試す。

*野菜中心の食生活は2型糖尿病の予防に役立ち、心臓と腎臓を保護するのに役立ちます。「肉なしの食事」を1回摂ることから始め、徐々に頻度を増やしていきましょう！

アジアの伝統食に関する研究に使用したレシピは、以下にあります：ジョスリン糖尿病センターの Asian American Diabetes Initiative (AADI) - Drag 'n Cook® <http://aadi.joslin.org/en/drag-n-cook>

何をどのくらい食べたらいいのですか？

毎日、様々な食品群から幅広い種類の食品を食べてください。12ページおよび13ページに記載の食品は制限するよう心掛け、決まった時間に食事を摂るようにしてください。外食メニューの多くは脂質が多く、分量も過剰です。一人前が標準の一人前より大きい傾向があるため、外食や持ち帰りをする際は気を付けてください。一度に全部食べる必要はありません。後で食べるためにいくらか残しておきましょう！

あなたの一人前を量るには、手がうってつけの基準です！毎回の食事について、以下のものを目指してください：

- でんぷん質のない野菜をこぶし2つ分
- 全粒粉またはでんぷん質の野菜をこぶし1つ分
- 脂肪分の少ないタンパク質を、手のひら1枚分

一人前の分量の基準として9インチ（22cm）の皿を使用することもできます。米国での一般的なディナー皿は直径12インチ（30cm）であるため、小さめの皿を使用することから始めると良いでしょう。



- でんぷん質のない野菜、22cm皿の半分
- 炭水化物、22cm皿の1/4
- タンパク質、22cm皿の1/4

食間に空腹を感じた場合、果物を一切れ（こぶし1つ分）、または8オンス（約240mL）の牛乳（豆乳またはナッツミルクも可）を摂るようにしてください。

「弁当」*箱は、一人分の手作りの食べ物（通常は、昼食）を持ち運ぶための仕切りの付いた容器であり、食事計画の非常に効果的な道具です。4～5個の仕切りのある弁当箱を選んでください。一番大きな区画を野菜で満たします。全粒穀物、タンパク質、果物、乳製品を他の区画に入れます。そうすることで、食事のバランスが取れ、すべての食品群を網羅できます。



*弁当は日本語です。

炭水化物は、多くの場合、米、小麦粉、ジャガイモ、かぼちゃ、トウモロコシ、および糖類など地中で成育した作物でできた食品に存在します。例外は牛乳とヨーグルトで、これらも炭水化物です。

あなたが何を食べたかを認識することが、減量の最初のステップです。アジア食のレシピにどのような栄養素が含まれているか知りたい方は、Drag 'n Cook®で見つけることができます。

[パンデミック時の健康的な食事]

家庭での健康的な食事は、計画の過程から始まります。常に前もって、健康的な食品を各種記した買い物リストを準備します。衝動買いをしないよう必ず何か食べてから始めましょう。実店舗と同じことがオンラインショップにも当てはまります。

パンデミック時には、量を多めに買い、食料品店に通う回数を減らすようにします。以下のヒントにご留意ください：

- 冷凍の野菜・果物は日持ちが良く、何日も冷蔵庫に保存した生鮮食品よりも栄養価が高いです。
- 果物や野菜にはかなり日持ちのするものもあります。長持ちする食品が必要な場合は、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、カボチャ、りんご、オレンジ、グレープフルーツ、ぶどう、メロンを購入するとよいでしょう。
- 鶏肉や魚の缶詰は、減塩のものも売られています。これらが入手できない場合、塩分を減らすために缶から水分を捨て、きれいな水で中身をすすいでから使用してください。
- 未加工の冷凍魚介類（魚、ホタテ貝など）や皮のない鶏肉をタンパク源として選択すると良いでしょう。豆腐も良質のタンパク源です。一度に食べきれなかった場合は、冷凍庫に保存してください。
- 豆（缶詰または乾燥）は、優れたタンパク、食物繊維、および炭水化物源です。
- 粉乳は一般的な瓶入りの牛乳の良い代替品です。購入した余分な牛乳を冷凍してみることもできます。牛乳を冷凍する際は、冷凍に耐える密閉容器に入れて冷凍し、飲む前に冷蔵庫で解凍するようにしてください。

必要な栄養量は人によって異なります。栄養士に相談して、あなたの健康状態、嗜好、およびスケジュールに適したカスタマイズされた食事計画を作成してください。相談する前に、あなたが食べたものの食事日記を一週間つけておくと、栄養士があなたのニーズを理解しやすいでしょう。一日に飲食したものを忘れず写真に撮るようにすると、記録に便利かもしれません。

最寄りの栄養士を見つけるには、Academy of Nutrition and Dietetics (<http://www.eatright.org/>) のウェブサイトをご覧ください。

当センターのウェブサイトのAADIからFree Resources - Pan-Asian Recipesに行くと、糖尿病に適したアジア食レシピを見つけることができます（中国語でも提供されています）<http://aadi.joslin.org/en/educational-materials/pan-asian-recipes>。

第3章

身体活動/運動不足 - 体重を減らして維持する方法

減量して健康的な体重を維持する

喫煙で死亡するよりも運動不足で死亡する人の方が多いことをご存知でしたか？活動的でいると、2型糖尿病を含む慢性疾患を6～10%減少させ、平均余命を延ばすことができます。

- 過剰な体重（アジア系アメリカ人の場合、 $BMI \geq 23 \text{kg/m}^2$ 、その他の人種の場合、 $\geq 25 \text{kg/m}^2$ ）は、糖尿病および心臓病などの慢性疾患の大きな危険要因です。認知症やアルツハイマー病の発症リスクも増加させる可能性があります。活動的でいることは極めて重要です。肥満と糖尿病がCOVID-19による死亡率を上昇させる可能性があります。
- あなたの体重が健康なレベルよりも重い場合（アジア系アメリカ人の場合、 $BMI \geq 23 \text{kg/m}^2$ 、他の人種の場合、 $\geq 25 \text{kg/m}^2$ ）、体重を5%減らすだけで血圧や血糖の低下などの改善が見られます。7～10%の減量は前糖尿病の段階から2型糖尿病の発症を抑えるのに役立つ場合があります。さらに多くの減量（15%またはそれ以上）ができるなら、糖尿病の寛解の可能性というさらに素晴らしいメリットを得ることができます。
- 摂取する量よりも多くを燃焼させると減量できます。活動レベルを増やす一方で食べる量を減らすことでこれを達成できます。

身体活動（からだを動かすアクティビティ）と運動について

活動的でいるにはジムの会員になったり運動器具を入手したりする必要はありません。活動と運動は違いますが、どのような身体活動にもそれなりのメリットがあります！

- 身体活動には、家の掃除をしたり駅まで歩いたりすることを含め、エネルギーを使用する筋肉の動きがあります。
- 運動は、特定の種類の体力を向上させるよう設計された体の動きを繰り返すことから成り、一種の身体活動です。

パンデミックの最中には、私たちの多くが家で多くの時間を過ごしています。必然的に、座っている時間が増えている可能性があります。1時間座ったら5～10分ストレッチをして歩き回り、体を動かしてください。

身体活動を日課に取り入れて、家にいても活動的な状態を保ってください。工夫して、さらに多くの動きを日課に加えてください！

家での活動：

- 家の清掃
- 芝刈り
- ガーデニング
- 雪かき
- 洗車
- 床を掃きながらダンスのステップを練習
- 皿洗いや歯磨きをしながらスクワット
- 中身の詰まった缶や瓶をダンベル代わりに使って、アームカール
- 電話しながら家の中を歩き回る
- テレビを見ながら手足を動かす
- 配偶者、子ども、または孫とダンスをする

外出中：

- エレベーターでなく階段を使う。
- 歩数を増やすために少し遠くに駐車する。
- 目的地から一駅離れた駅でバスまたは電車を乗降する。
- 食料品店で買い物をするとき、カートではなく買い物かごを使い、買い物かごをダンベルのように使って腕の筋肉を鍛える。

子どもや孫の世話をしているとき：

- かくれんぼをしたり、裏庭を走り回ったりする。
- 小さな子を抱いて歩き回る。
- 子どもや孫と活動型のビデオゲームを楽しむ。

運動：

- 公園またはルームランナーで早歩き、ジョギングまたはランニング
- 屋外で自転車に乗ったり、家でフィットネスバイクを使う
- 椅子に座ってできる運動：以下のAADIウェブサイトからチュートリアルが中国語で利用できます。

<http://aadi.joslin.org/tw/Education%20Materials/14.PhysicalActivity-Exercise%20Resources-%20CT.pdf>

*広東語で利用可能なエクササイズ動画

- 扇または剣の舞
- 縄跳び
- 太極拳
- 気功

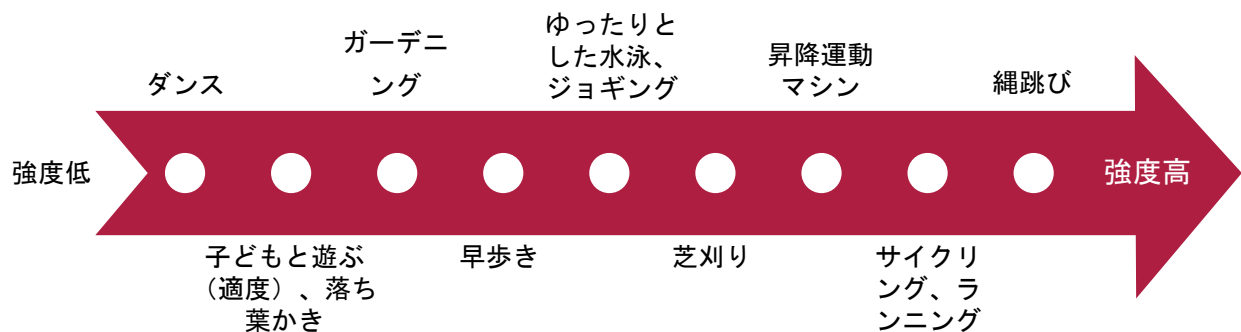
ウォーキングのメリット - AADIウォーキングクラブ

ウォーキングは、戸外でも室内でも、一人でも友達や家族と一緒にでもできる素晴らしい運動です。AADIはボストンコモンで毎年ウォーキングクラブを主催しており、グループで集まって朝の散歩を楽しんだり交流したりしています。ウォーキングクラブで繰り返し伝えている留意点がいくつかあります。

- まめができないように歩きやすい靴下とスニーカーを履き、歩き始める。
- 仲間を見つけてウォーキングをもっと楽しくする。友だちや家族とおしゃべりしたり、一人の時間を楽しんでくつろいだり考えたりします。
- 適切な体温を保てる服装をする。
- 自分に快適なペースで始める。簡単すぎると感じたら、徐々に歩数（500歩ずつ追加）または歩行時間（5分ずつ）を増やします。
- 公園や家の周り（自宅の裏庭も可）を歩くのでも良い。これも運動とみなされます！
- 運動中にフレーズや文章を丸ごと楽に発話できるなら、あなたの運動強度は適切です。
- 糖尿病を患っている方は、運動前に血糖値をチェックする。低血糖についての詳細は、第6章「糖尿病とともに生きる」をご覧ください。

時間が足りない場合は、強度レベルがより高い活動を行ってください。強度の低い運動を長時間行うことで同じような効果を得ることができます。

以下は強度レベル別にランキングした活動のリストです。興味のあるものを1つ選んで、快適度やスケジュールが許す限り、組み込んでください：

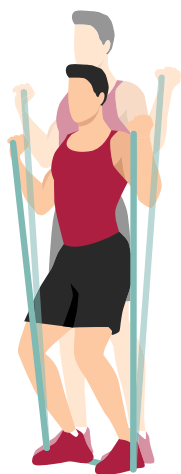


強度の低い運動で、強度の高い運動と同じような成果を達成するためにはこれらの運動を長い時間行う必要があります。

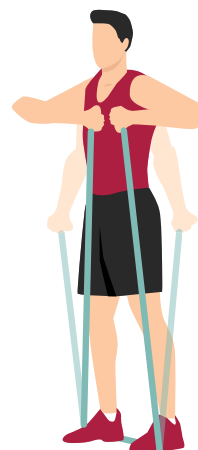
AADIレジスタンス運動

ウォーキングは有酸素（エアロビクス）運動の一種であり、心臓および肺の健康を向上させます。年齢を重ねると筋緊張が失われるため、筋肉を鍛えることも重要です。

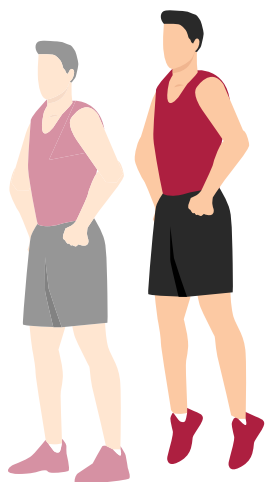
筋肉を鍛える以下のような運動を必ず取り入れてください。エクササイズバンド*（またはレジスタンスバンド）は、軽くて持ち運びが簡単です！



スクワット



アップライトロウ



かかと上げ



体幹屈曲座位肩ボート漕ぎ

*エクササイズバンドを持っていない方は、ボトルを水または米で満たし、ダンベルのように使用すると、上記と同様の運動を行うことができます。

第4章

睡眠、ストレス、および病気管理

十分な睡眠を取ることとストレスを避けることが健康を維持するために行うべき2つの事柄です。病気になったら、それに対処するために行う措置があります。この章には、あなたご自身やご家族のケアをする際のヒントが記載されています。

十分な睡眠

研究により、質の良い睡眠が不足した場合、インスリン抵抗性を引き起こし、前糖尿病および2型糖尿病を発症するリスクが高まる可能性があることが指摘されているため、成人には1日に7～9時間の睡眠が推奨されます。夜の眠りを改善するための自然な方法について記載します。

- 毎日、同じ時刻に起床する。
- 日中は直射日光を浴びる。
- 睡眠環境をできるだけ暗くする。
- 寝室は心地よい涼しさを保つ。
- 昼食後はすべてのカフェインを避ける。
- 就寝時にはアルコールを飲まない。
- 就寝の2時間前に入浴する。
- 昼寝はしない。
- 睡眠を促進する天然のサプリメントを試してみる。

ストレス

COVID-19のパンデミックでは、誰もがある程度のストレス、不安、および気持ちの落ち込みを経験しており、これらもインスリン抵抗性を引き起こします。そのすべてを避けるのは難しいものの、制御または緩和するための措置がいろいろあります。

- それが単に気持ちの良い長いシャワーであったとしても、自分だけの時間を作る。
- 好きな娯楽や、心を安らげる好きな活動を楽しむ。
- 自分の好きな身体活動を行うと、脳に対してストレスを減らす強力な効果があり睡眠の質が改善します。
- 友だち、家族、同僚、宗教団体、地域のグループ、サポートグループ等から支援を見出す。自分の気持ちを表現し、前向きな励みになる意見をもらうことが大切です。

アルコール

「アルコール飲料」と考えられるもの、およびアルコールの体に対する影響について学びましょう！



- たとえ適度な摂取であっても、アルコールは肝臓のグルコース生成を抑えます。血糖降下薬を飲んでいる場合、低血糖のリスクがあるかもしれません。
- ビールおよびその他の砂糖を添加したアルコール飲料には、血糖を急上昇させる可能性のある栄養素である炭水化物が含まれています。これらの飲料を飲むと、血糖値が急上昇し、後に低血糖となる場合があります。
- 適度な飲酒には、糖尿病や心血管系疾患の予防効果がある可能性がありますが、癌などの病気のリスクを増加させる可能性もあります。飲酒の習慣がない場合、飲酒を開始する必要はありません。
- 飲酒をするなら適量にすることです。女性なら一日に1杯、男性であれば一日に2杯までにしてください。
- 血糖降下薬を飲んでいる場合、飲酒後はより頻繁に血糖値を測定してください。

「低血糖」であるということは、血糖が低すぎて正常に機能しないことを意味しています。血糖値が70mg/dL未満の場合、低いとみなされます。

詳しい症状については、第6章「糖尿病とともに生きる」をご覧ください。

喫煙

喫煙が身体にもたらす影響について以下のような事実があります。

- 喫煙者は、非喫煙者と比較して2型糖尿病を発症する確率が30~40%高くなります。喫煙量が多ければ多いほど、リスクは高くなります。
- 喫煙は心臓病、腎臓病、下肢切断、網膜症、神経障害などの重篤な合併症のリスクを増加させます。
- COVID-19に感染した喫煙者は、重症化率や死亡率が高くなるリスクがあります。

死因の約20%は喫煙によるものであり、癌のリスクおよびすべての原因の死亡率を増加させます。喫煙をやめると余命を10年延ばすことができます。成人では5人中3人が禁煙に成功しています。

- 禁煙を成功させるには、専門家の行動的介入を受けることや、米食品医薬品局（FDA）の承認した禁煙製品を使用することが有用な可能性があります。これらのプログラムが、誘惑や非常に強い欲求を制御する助けになる場合があります。
- 禁煙製品には、経皮的ニコチンパッチ、ニコチンガムおよびニコチンドロップなどのニコチン補充療法（NRT）を使用した製品が含まれます。またニコチンを含まない処方禁煙薬もあります。医師に相談して効果的なものを判断してください。
- 禁煙のプロセスを通じて助けてくれる支援グループに参加してください。オンラインアプリ（quitSTARTなど）、ホットライン、および支援グループにより、家に居ながらにしていつでも始めることができます。詳細は下記をご覧ください。

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

<https://www.asiansmokersquitline.org/>

病気管理

[COVID-19]

糖尿病を患う方がCOVID-19を発症すると、重症化するリスクや死亡のリスクが高くなります。幸いなことに、糖尿病をうまく管理していれば死亡率は大いに抑えられます。以下の症状が1つでもある場合、かかりつけ医（PCP）に連絡してください。かかりつけ医がいない場合、地域の診療所、病院、または地域医療センターへお問い合わせください。

- 発熱または悪寒
- 味覚または臭覚の異常
- 咳
- 喉の痛み
- 息切れまたは呼吸困難
- 鼻づまりまたは鼻水
- 倦怠感
- 吐き気または嘔吐
- 筋肉または体の痛み
- 下痢
- 頭痛

研究者や医師がこの新しい疾患について現在も研究を続けています。症状の最新のリストについては、下記CDCのウェブサイトをご覧ください。

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

症状がある場合、またはCOVID-19に感染している人と接触があった場合、検査を受けてください。州のウェブサイトをチェックするかお住まいの地域の保健所に問い合わせ、どこで検査を受けられるかを確認してください。抗体検査（以前感染したかどうかを確認するもの）は、現在COVID-19に感染しているかを診断するためのものではありません。

マサチューセッツ州の検査施設は、以下より見つけることができます。

<https://www.mass.gov/covid-19-testing>

ご家族の誰かが定期的または頻繁に外部の人と接触している場合（職場、学校、買い物等）、高齢者や基礎疾患のある人など、他の家族に近づく場合は特に、マスクを着用し家庭内でできる限りの物理的距離を確保する必要があります。住居が狭い場合に、家庭でCOVID-19を予防するためのヒントについては、こちらをご覧ください：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>

どうしても外出する必要がある場合、マスクを着用してください。石鹸とお湯で少なくとも20秒手洗いをし、同居していない人とは6フィート（180cm）の距離を確保してください。体を丈夫しておくために一般的な健康のための推奨事項を実施し、よく眠り、健康的な食生活をし、活動的でいてください。

[その他の疾病および日常的な医療訪問]

- 医療提供者または病院/診療所に問い合わせ、診療所に行って診察を受ける必要があるかどうか判断してください。医療提供者が家にいた方が良いと考える場合、症状が治まるまで家にいてください。
- 良く休み、水をたくさん飲み、様々な果物や野菜を食べて、健康に留意してください。回復期にある場合は、脂肪分の少ない食品を選択してください。タンパク源として魚、エビ、皮なしの鶏肉または豆腐を選択してください。
- 定期検診はキャンセルしないでください。キャンセルした場合は、再調整してください。
- 毎年のインフルエンザの予防接種およびその他の定期ワクチン接種を受けてください。

[口腔衛生]

重度歯周炎は、糖尿病に罹患していてもいなくてもA1C値（平均血糖測定値）の増加と関連しています。

糖尿病を患っている人については、中等度から重度の歯周炎があると、腎臓病や心臓病などの糖尿病に関連した合併症のリスクが高まります。糖尿病の管理が不十分であると、口渇を引き起こして虫歯のリスクが高まる場合がありますため、口腔衛生が悪化する場合があります。

歯と歯肉を健康に保つためにできること：

- 毎日一度は糸ようじで掃除する
- 少なくとも1日に2回、歯を磨く
- 食後は歯を磨くか、少なくとも口をすすぐ
- 喫煙をしない。喫煙の習慣がある場合は禁煙する
- フッ化物が添加された歯磨き粉および/または口内洗浄液を使用する
- フッ素添加水を飲む
- 年に一度は歯科医へ行く
- 糖尿病を患っている場合は、血糖値を管理する
- 野菜、全粒粉を選び、砂糖入り飲料やジュースは避ける

第5章

人生の各段階で知っておくべき事柄

小児

赤ちゃんや子どもがいる方は、幼児期および青年期に必要な予防接種を必ず受けさせてください。以下にCDCの推奨する予防接種の計画表があります。

<https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>

子どもが将来糖尿病にならないように、次の3つの重要な事柄に注目してください。

[1. 栄養]

野菜、全粒粉、タンパク質を含む食物、果物、および乳製品または乳製品代替品などの様々な食品群から必ず食品を取り入れてください。

[2. 身体活動（からだを動かすアクティビティ）]

次のようにして子どもがからだを動かさないでいる時間を減らします：

- 画面を見ている時間を毎日1時間以内に制限する。
- いつでも可能な限り目的地まで歩く。
- 1時間以上座った後は歩き回る。
- 掃き掃除や掃除機がけなど、からだを動かす家事をするよう誘う。

[3. 快眠]

適切な睡眠は、子どもの健全な成長、体重管理および糖尿病の予防に重要です。CDCは各年齢層の睡眠時間についての指針を提供しています。

年齢層		1日あたりの推奨睡眠時間
新生児	0～3ヶ月	14～17時間（国立睡眠財団） ¹ 推奨なし（アメリカ睡眠医学会） ²
乳児	4～12ヶ月	24時間あたり 12～16時間（昼寝を含む） ²
幼児	1～2歳	24時間あたり 11～14時間（昼寝を含む） ²
未就学児	3～5歳	24時間あたり 10～13時間（昼寝を含む） ²
学齢期	6～12歳	24時間あたり 9～12時間 ²
10代	13～18歳	24時間あたり 8～10時間 ²
成人	18～60歳	一晩に7時間以上 ³
	61～64歳	7～9時間 ¹
	65歳以上	7～8時間 ¹

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

若年成人

健康的な食品を選び、以下のヒントに従って、健康的な食習慣を多忙なスケジュールに取り入れてください。

- 食事は前もって計画し準備する。3日以内に消費しない食品は冷凍してください。食品を温め直す場合、必ず165°F（75°C）まで加熱してください。
- 冷凍野菜、減塩のツナ缶や鶏肉の缶詰、全粒粉パスタや冷凍玄米を家に常備しておく。これらの材料で、バランスの取れた食事をわずか数分で作ることができます！

出産年齢の女性

アジア系アメリカ人は、妊娠期間中に妊娠糖尿病（GDM）を発症するリスクがより高くなっています。

[妊娠計画]

- 健康体重を維持 – BMIが $23\text{kg}/\text{m}^2$ を超えている場合、減量することで妊娠しやすくなります。
- からだをよく動かす – 妊娠期間中に推奨の活動レベルに対応するのが容易だということがわかりになるでしょう。
- バランスの取れた食事を計画する – 全粒粉、より多くの野菜、および脂肪分の少ないタンパク質を選択し、必要な栄養を摂取します。(健康的な食事についての第2章をご覧ください。)
- 妊婦用の総合ビタミン剤を毎日飲んでください。

糖尿病を患っている場合、あなたが妊娠したいと思っていることを医師に話してください。血糖値を厳しく管理することが、妊娠の成功の助けとなります。ジョスリン糖尿病センターは、次のように推奨しています。

- 妊娠前に目の検査をする。
- 一日に少なくとも4回、血糖値をチェックする。
- 空腹時および食事前の血糖値が $80\sim 110\text{mg}/\text{dL}$ になるのを目指す。
- 食後1時間の血糖値が $100\sim 155\text{mg}/\text{dL}$ になるのを目指す。
- 重度の低血糖を引き起こすことなく、A1C値を7%未満、可能な限り6%に近づけることを目指す。
- 血糖値の目標および管理計画について医療提供者と話し合う。

[妊娠]

COVID-19に感染している場合、妊娠することで入院のリスクが高まります。

妊娠期間中は体重が増えすぎないようにします。体重増加を制限する目標について医療提供者と話し合ってください。

- 妊娠前の体重が健康的な範囲（BMI： $18.5\sim 22.9\text{ kg}/\text{m}^2$ ）にある場合、妊娠初期の3ヶ月間で1～4.5ポンド（約 $450\text{g}\sim 2\text{kg}$ ）の体重増加を目指す。妊娠中期（第2期）および妊娠後期（第3期）の各3ヶ月間については、望ましい体重の増加は1週間あたり約1～2ポンド（約 $450\text{g}\sim 900\text{g}$ ）です。
- 単胎妊娠の場合、妊娠初期の3ヶ月に必要なカロリーは通常の妊娠前の摂取量と変わりません。妊娠中期（第2期）の3ヶ月間は $+340\text{kcal}/\text{日}$ 、妊娠後期（第3期）の3ヶ月間は $+450\text{kcal}/\text{日}$ の追加が必要です。
- 一日あたり炭水化物の摂取量は少なくとも 175g とし、これを何回かに分けて摂取する。例：

- 朝食：全粒粉パン2枚と卵1個
 - 朝のおやつ：牛乳1杯
 - 昼食：茶碗1杯の玄米と野菜および肉
 - 午後のおやつ：オレンジ1個とナッツ
 - 夕食：茶碗1杯の玄米と野菜および魚
 - 夜食：牛乳1杯
- 医療提供者により許可されている場合は、活動を続ける。例えば毎食後に20分歩くなど一日に数回、運動のための休憩を取る方が簡単かもしれません。一週間に少なくとも150分間の適度な運動を目指します（例えば、早歩き）。
 - すべての喫煙、飲酒、快楽を得るための麻薬を止める。
 - 毎回の来院時に必ず血圧の検査をする。
 - 糖尿病を患っている場合、3ヶ月毎に少なくとも1度、眼の検査を受ける。

以前、妊娠糖尿病を患ったことがある場合、医療提供者が妊娠の初期に血糖値のスクリーニング検査を実施する場合があります。現在、妊娠中に糖尿病を患っている場合（妊娠糖尿病または既存の糖尿病）、血糖値を健康的な範囲に維持します。目標について医療提供者と話し合います。

ジョスリン糖尿病センターは、次のように推奨しています。

- 一日に4～7回、血糖値をチェックする。
- 食事前の血糖値60～95mg/dLを目指す。
- 食後1時間の血糖値100～129mg/dLを目指す。
- 重度の低血糖を避ける一方で、A1Cの値が6%未満になるのを目指す。
- 尿中ケトン体が陰性になるのを目指す。

[妊娠後]

妊娠中に妊娠糖尿病を患った女性は、出産から6週間後に血糖スクリーニング検査を受ける必要があります。

出産後最初の1ヶ月間健康でいるためのヒントをご紹介します。

- ご両親や家族の他の年配者と、彼らがあなたに守ってほしい伝統について話しあう。
- 出産後に食べる伝統食（チキンスープ、チキンのワイン煮、豚足）を摂っている場合、これらの食事はその日の追加の食事ではなくメインの食事の一皿として扱う。
- 室内で活動的である – 室内にいる30分から1時間毎に、数分間自宅内を歩き回ります。赤ちゃんを抱いて歩き回ることで、絆を深める時間を増やすこともできます。
- 網膜症の重篤度に基づいて、出産後に眼科の診察を受ける。

中年

体力を保ち健康的でいることが重要 – そうすれば、年をとっても健康的でより活動的な生活を送れます。例：

- 活動的である – 少なくとも週に150分のからだを動かすアクティビティ(第3章の活動の種類を参照)
- 適度な睡眠を取る（毎日約7～8時間）
- 完全に禁煙し、飲酒は適度に（第4章を参照）
- 健康的な食事のヒントに従う（第2章を参照）
- かかりつけの医師および歯科医での毎年の診察を含む定期検診を行います。注意すべき検査結果について、別表を参照してください。

高齢者

高齢者がCOVID-19に感染すると、重症化する傾向があります。

- 口腔衛生は、高齢者の間では一般的な問題です。口腔衛生を維持するためのさらなるヒントについては、第6章を参照してください。
- 年を重ねた脳は、若い時ほど明晰でないのは当然のことですが、脳の働きの低下を遅れさせる多くの方法があります。次のことを推奨します。
 - 活動的である。
 - 健康的な食事をする（第2章を参照）。
 - すべての喫煙をやめる。
 - アルコールの摂取を制限する（第4章を参照）。
 - 血糖値、血圧、およびコレステロールを管理する（「ABC」については第6章を、臨床検査結果については別表を参照）。
 - 脳に刺激を与え続ける（麻雀や中国将棋をする、読書、または新しいことを学ぶなど）。
 - 家族、友人、隣人とのつながりを保つ。
 - 毎晩7～8時間の睡眠をとる（戦略については第4章を参照）。
 - 不安を感じる、やる気がない、気分が重い、寂しい、または憂鬱な気分が2週間以上続く場合は、専門家の助けを求める。
- 特定の薬を服用している場合：
 - 医療提供者から与えられた指示に従う。
 - 薬入れを使用して、すべての薬をいつ服用するかを整理して覚えておくのに役立つ。一部の薬局では、事前にまとめられた薬のパック（「ブリストア包装処方薬」）を提供しています。

お住まいの地域で必要なサポートにアクセスする方法

[診療所/病院]

かかりつけ医がない場合は、必ず見つけてください。健康保険に加入していない場合は、州のウェブサイトを確認して、「健康保険」というキーワードを検索してください。マサチューセッツ州の居住者については、<https://www.mahealthconnector.org>を確認するか、マサチューセッツ州のHealth Connector : 1-877-623-6765にお問い合わせください。

[コミュニティセンター/文化センター]

多くの地域密着型のセンターは、日常生活に役立つサービスを提供しています。まずはお住まいの市や町に連絡して、これらのセンターの一覧の提供を依頼し、詳細を調べましょう！

以下の多言語のAADIウェブサイトには、お住まいの地域のアジア系アメリカ人のリソースに関する詳細情報が掲載されています。<https://aadi.joslin.org/en/diabetes-mellitus-in-asian-americans/asian-american-resources-in-your-area>

第6章

糖尿とともに生きる - 誰に助けを求めるべきか？ 自身のチームおよびルーチンの構築

COVID-19

糖尿病患者では、COVID-19のより重篤な症例が報告されています。糖尿病を適切に管理することで、リスクを下げるすることができます。

家族以外の人と頻繁に接触する方は、次の予防措置を講じることを検討してください。

- 配偶者のどちらかまたは両方が糖尿病を患っている場合は、可能であれば、別々の部屋で過ごす。そうでない場合は、お互いの頭と足が相手と逆になるような状態で寝る。
- 食卓では180cm（6フィート）の距離を置くか、別の時間に食事をする。
- 糖尿病を患っている人がいない場合でも、居間などの共有スペースで180cm（6フィート）以上距離を置くことができない時は、マスクを着用する。

誰もが衛生状態を良くする必要があります！

- 帰宅したらすぐに手を洗う。石鹸を使用し、少なくとも30秒間しっかり洗います。
- 外出する際は常にマスクを着用する。
- 頻繁に触れる物の表面を洗淨および消毒する。
- 健康状態を監視し、COVID-19の症状に注意する。最新の症状リストとガイドラインについては、CDCのウェブページを参照してください。

- 症状：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

- COVID-19の予防：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

- COVID-19に感染した場合の対処に関するガイダンス：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

糖尿病治療の転帰をより良くするために：

- 血糖値の記録をつける。血糖値が高いまたは低い場合は、その時に何が違っていたか（例：食物摂取量、活動レベル、ストレスレベル、睡眠スケジュール）を書き留めます。
- 健康的な食事をする（第2章を参照）
- 活動的である（第3章を参照）
- 医師が処方したすべての薬を服用し、定期的な受診を予定する。

糖尿病を抱えている方は、重篤なインフルエンザの合併症のリスクが高くなります。毎年インフルエンザの予防接種を受けるようにしてください。必要な予防接種については、かかりつけ医に相談してください。

低血糖の治療

血糖値が低い（または「低血糖」）とは、血糖値が低すぎて正常に機能できないことを意味します。高齢者は低血糖のリスクが高くなります。

次のような症状が現われます。

- ふるえ、ピリピリ感、不安感、神経過敏、またはイライラ感
- 空腹または吐き気
- 発汗、悪寒
- めまい
- 心拍が速い、または鼓動が激しい
- 顔色が悪い
- 精神錯乱、集中力の低下、または眠気や衰弱感
- 発作、または重症の場合は失神

低血糖の発現後24時間以内に、2回目の低血糖を経験する可能性が高くなります。低血糖を治療する際は以下の手順に従って「15-15ルール」を使用してください。

- 血糖値を測定する。症状のあるなしに関わらず70mg/dL未満の場合、低血糖を治療する必要があります。
- 即効性の炭水化物15gで低血糖の応急処置をする。血糖値の上昇率が遅くなるため、脂肪を含む食品を使用しないでください（避けるべき食品の種類については、別表を参照）。
- 15分後に再度血糖値を測定する。血糖値がまだ70mg/dL未満の場合、先の手順を繰り返します。
- 血糖値が70mg/dLを超えたら、次の食事までまだ数時間ある場合に限り、炭水化物、脂質およびタンパク質をある程度含んだ少量の軽食を摂ることができます（適切な軽食のリストは別表を参照）。食事の時間が近い場合、インスリンを含みいつものように薬の服用を続けた後、食事の時間に食べてください。

高血圧の理解と管理

血圧が120/80mmHgを超えると、正常値よりも高いとみなされます。

血圧を低くするための生活習慣の変更について、いくつか紹介します。

- BMIが23kg/m²を超えている場合、体重を減らすようにする。
- 活動的である（第3章を参照）
- ナトリウムの摂取量を1日あたり2,300mg（食塩で小さじ1杯ほど）未満に制限する。摂取を制限する必要のある、ナトリウムを多く含む食品をいくつか記載します。
 - ハム、塩漬けの卵、または塩漬けの魚などの加工食品
 - 発酵野菜
 - ほとんどの缶詰食品
 - 醤油、オイスターソース、魚醤、チリソース、味噌、豆鼓、発酵豆腐などの塩辛い調味料・ソース
 - ほとんどのレストラン/持ち帰りの食品
- 血圧を低くするために、以下の食品を多く選択してください。
 - 生鮮野菜、または味付けされていない冷凍野菜
 - 新鮮な果物（一日に少なくとも2サービング）
 - 塩の代わりに、食品の風味を出すためのハーブやスパイス（生姜、ねぎ、ニンニク）
 - 家庭料理
 - 減塩醤油（控えめに使うこと！）
 - アルコールの摂取を制限する。

血圧が140/90mmHg以上の場合、医療提供者が血圧管理の薬を飲み始めるよう勧めることが多いでしょう。

脂質プロファイルの理解および管理

脂質の目標値：

- トリグリセリド（中性脂肪）：<150mg/dL
- HDL：男性の場合は>50mg/dL、女性の場合は>60mg/dL
- LDL：<100 mg/dL

脂質プロファイルに問題があると、心臓病のリスクが高まります。生活習慣の改善は、脂質を管理するための鍵です。次のヒントに従ってください。

- 血糖値をよく管理する。
- BMIが 23kg/m^2 を超える場合は、減量を目標にします
- 活動的である（第3章を参照）
- 健康的な食事（第2章を参照）、特に：
 - 加工穀物/穀物製品の代わりに全粒穀物を選ぶ。
 - 野菜の摂取量を増やす-食事の少なくとも半分が色とりどりの野菜から成るようにします。
 - 献立に豆類を取り入れてみる。
 - 動物の肉をシーフード（魚、海老）や豆腐、豆、ナッツなどの植物由来のタンパク質に置き換える。
 - 「片手1杯分程の魚を週に2回」を目指して、脂肪の多い魚（サーモン、マグロ、イワシ、タラなど）の摂取量を増やす。

薬

新しい薬が処方されるときや、現在の薬の用量が調整されるときはいつでも、必ず次の質問をしてください。

- どのくらいの量を服用しますか？
- どのくらいの頻度で服用しますか？
- いつ服用しますか？
- 食前、食後、または食間に服用すべきですか？
- うっかり薬の服用を忘れた場合はどうすればよいですか？

シックデイルール（通常の日常管理に加えて）

病気にかかった場合は、糖尿病の薬をとばしたり減らしたりしないことが重要です。病気で食事ができない場合でも、必ずインスリンを打ち、糖尿病薬を服用してください。

- 水分を十分に摂る（脱水症を予防するために、起きているときは1時間毎に約6～8オンス（約180～240mL））。
- 食欲がない場合、お粥、牛乳、またはフルーツジュースなど口当たりが良く消化が良い食品を試してみてください。
- 休憩し体を温める。運動はしないでください。

長期にわたる糖尿病の合併症の予防

糖尿病は、以下のような合併症のリスクを増大させる可能性があります。

- COVID-19による、より重度の症例
およびより高い死亡率
- 心臓疾患
- アルツハイマー病
- 腎不全
- 失明
- 歯の欠損
- 勃起障害

糖尿病治療チームと緊密に連携することでこれらの合併症のリスクを低減することができます。以下の指針に従ってください。

- 健康上の懸念がある場合、まず最初に連絡すべき医療提供者がかかりつけ医（PCP）です。
- 内分泌科または糖尿病科の専門医が、糖尿病の管理をサポートすることができます。
- 認定糖尿病ケアおよび教育スペシャリスト（CDCES）は、健康的な食事、からだを動かすアクティビティ、その他に関する生活習慣のアドバイスを行うことができます（www.diabeteseducator.orgを参照）。
- 管理栄養士は個別の食事計画を設計することができます（www.eatright.orgを参照）。
- 運動生理学の専門家は個別の運動プログラムを設計することができます（<https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro>を参照）。
- 薬剤師は、（同時服用する複数の薬が処方されているとき）薬が安全であること、あなたが処方通りに服薬していることを確認します。

糖尿病とともに生きることは大変なこともあるかも知れませんが、誰に質問し、助けを求め、困ったときに頼ることができるのかを知ることが本当の意味で助けになります。少し時間を取って、あなたの糖尿病治療チームと、今誰がそのチームの一員であるかについて考えてみてください。治療チームを拡張する必要があるのではないかと思われた場合、上記の情報を使用してどこへ連絡すればよいのか確認し、そこから始めてください！

別表

役に立つと思われる情報を以下にまとめました。アジア系アメリカ人のコミュニティにおける糖尿病の予防および管理に関してその他の質問がある場合、当社のウェブサイト <https://aadi.joslin.org/jp> を確認するか、当社のメールアドレス aadi@joslin.harvard.edu にメールを送信してください。

AADIウェブサイトです入手可能な多言語のダウンロード可能な資料 (<https://aadi.joslin.org/en/educational-materials>)

- 糖尿病を患っているアジア人に関するCOVID-19関連情報
- 糖尿病を患っているアジア人に対するCOVID-19のケアのヒント
- 米国内における成人のアジア人のBMI
- あなたは、前糖尿病または2型糖尿病のリスクをかかえていますか？
- アジア系アメリカ人の前糖尿病および2型糖尿病の危険因子
- 糖尿病とは？
- 低血糖
- 推奨される食料品の購入リスト
- アジアの伝統食10日間メニューサンプル
- アルコール飲料のカロリー表
- 糖尿病患者のフットケア
- 糖尿病ケアチーム-糖尿病療養指導士

参考文献

この小冊子に記載されている参考資料は、AADIのウェブサイトの「糖尿病管理および予防ガイドの参考資料」にあります。 <https://aadi.joslin.org/en/Education%20Materials/13.ReferencesForAADI2020Booklet.pdf>

別表1：中国系アメリカ人の方に推奨されるおやつの一覧

糖尿病を患っている人の中には、間食が必要であるという誤解が広まっています。これは真実ではなく、おやつは必ずしも必要ではありません。空腹なときにだけ食べてください。

以下に記載されているおやつは、血糖値が低すぎる場合に血糖値を上げることを目的としたものではありません。血糖値が低い（低血糖）場合は、治療の選択について、第6章「糖尿病とともに生きる」を参照してください。

妊娠している場合は、少なくとも4時間に1回は何かを食べるようにしてください。まだ食事の時間でない場合は、15グラムの炭水化物を含んだおやつを選んでください。

炭水化物の含有量が少ないおやつ

1. 新鮮な野菜ジュースまたは減塩野菜ジュース
2. 茹でたインゲンと人参
3. 薄く切ったきゅうりと減塩味噌ディップ
4. 無糖ゼラチンまたは仙草ゼリーと、 $\frac{1}{4}$ カップの無糖脱脂練乳
5. 混合野菜スープ
6. 砂糖不使用のアイスクャンディー
7. 海藻
8. 無塩ナッツ
9. ゆで卵
10. さけるチーズ

10～15グラムの糖質を含む軽食

1. $\frac{3}{4}$ カップの枝豆（調理済み）
2. 1カップのプレーン豆乳
3. 1カップの牛乳
4. 1カップのギリシャヨーグルトと $\frac{1}{2}$ カップのベリー
5. 大さじ1杯のピーナッツバターを塗った全粒粉パン1枚
6. 卵またはチーズをのせた全粒粉パン1枚
7. 小さな1切れの果物とナッツ
8. $\frac{1}{4}$ カップの無塩ナッツと大さじ2杯のレーズン
9. チーズまたはピーナッツバターを塗った4～5枚の全粒粉クラッカー
10. グラノーラバーまたはスナックバー*

*ラベルを必ずチェックして、スナックバーの1食（サービング）の分量を判断してください。

追加の注意事項：

- 「無糖」は、「炭水化物を含まない」ことを意味しません！多くの無糖の食品には炭水化物が含まれています。
- 包装されたおやつには通常多くの塩分が含まれているため、1サービングあたりのナトリウムが140mg未満のものを選んでください。
- 食物繊維が多く含まれるおやつを選んで、食物繊維量の目標を目指しましょう。

別表2：アジア系アメリカ人向け糖尿病治療のスケジュールおよび目標

糖尿病治療計画の管理と記録のために以下の表をご利用ください。

検査/試験	通常的目標	頻度	自分の結果	日付
A1C検査	<7%	3～6ヶ月毎		
血糖（自己測定）	<130mg/dL 空腹時 <180mg/dL 食後1～2時間後	毎日		
総コレステロール	<200mg/dL (5.2mmol/L)	毎年		
LDLコレステロール	<100 mg/dL (2.6 mmol/L)	毎年		
HDLコレステロール	男性: >40mg/dL (1.0mmol/L) 女性: >50 mg/dL (1.3 mmol/L)	毎年		
トリグリセリド (TG)	<150 mg/dL (1.7 mmol/L)	毎年		
尿中微量アルブミン	<30mcg/mg (mcg/mgクレアチニン)	毎年		
eGFR	>60mL/min/1.73m ²	毎年		
血圧	<140/90 mmHg	受診の都度		
胸囲	男性: <90 cm (35.5 インチ) 女性: <80cm (31.5インチ)			
BMI	<23kg/m ²	受診の都度		
散瞳検査	早期発見	毎年		
足の検診	早期発見	3～6ヶ月毎		
足の検査（自己検査）	早期発見	毎日		
歯科検診	早期発見	6ヶ月毎		
インフルエンザの予防接種	早期予防	毎年		
肺炎予防接種（65歳以上）	早期予防	生涯一度		
B型肝炎（60歳以下）	早期予防	生涯一度		

