

# ～糖尿病のお薬とライフスタイル～



糖尿病のお薬は

ライフスタイル に合わせた飲み方が  
大切です！！



を医師・薬剤師に伝えてください！

～きちんとお薬の効果を出せるために～

例えば…

## 生活リズム



- ・日勤(朝起きて夜眠る)
- ・夜勤
- ・シフト交代制勤務 など



- ・外出が多い
- ・週2回は外食
- ・朝食は野菜ジュース1本
- ・忙しい！ など

## 生活スタイル



糖尿病の  
薬の飲み方  
ワンポイント

食前

・食前30分以内

食直前

・食べる直前

食後

・食後30分以内



糖尿病薬は血圧などと違い食事に密着した服用となるため、一般的な食生活(1日3食)と違う生活をしている方の場合は、それに応じて服薬のタイミングを考えなおす必要があります。

ライフスタイルによる「パターン1.2.3」の場合を見てみましょう。

## 1. タクシードライバーの例(隔日8:00~翌朝4:00、3時間の休憩)

朝は家族と食事して出勤、昼の1時間休憩で食事、夜の1時間休憩で食事、夜中に1時間休憩の時に夜食を食べる、早朝に帰社し、退社。勤務日の食事回数は1日4回となる。

帰宅して朝食後、睡眠、昼は抜いて夜に家族と一緒に食事をする。と、勤務しない日は1日2食になる。この場合は夜食の時に、翌日の昼の分を服用するのもよいですが、主治医に説明して「勤務する日」、「しない日」という薬の出し方をしてもらった方が宜しいかと思います。主治医への口頭説明では、複雑で長くなってしまうので、薬剤師に相談してその旨を詳しくお薬手帳に記載してもらい、それを持って診察の時に主治医とご相談ください。

## 2. 工場で夜勤があり夜食を食べる人の例(夜食を内緒にしている)

朝は家族と食事してから睡眠。昼に起きて昼食、夕方出勤。夜7時の休憩中に夕食、夜中1時の休憩に仮眠と軽食、早朝5時帰宅。1日の食事が4回になっている。そして薬を飲まないで軽食のため、朝の血糖値が下がり切らない(主治医にいつも指摘される)。本人は夜中に軽食を食べていることを内緒にしているため、仕方ないと思っていた(主治医が知らないことがあっては治療がうまくいきません。糖尿病であっても、夜食やおやつが必要な場合はあるので、きちんと説明し許可をもらいましょう)。さて、夜中の軽食は薬を服用する対象になるので、きちんと主治医に説明する。自分で言うのが難しい場合は薬剤師に相談の上、お薬手帳に詳しく記載してもらい、それを見せながら診察で主治医とご相談ください。

## 3. 主婦で介護をしています(認知症の親の介護で夜は眠れない)

専業主婦で軽度認知症の親を介護している。夜中に寝かせてもらえないので、その間につまみ食いをしてしまうし、日中は決められた時間に食事できない。デイやショートステイの利用時にたっぷり寝かせてもらう。というように、日によって生活パターンが違うので、1日に何回食事しているか示せない(1日3回以上の時もあるし、寝ていて全然食べない日もある)。こういう場合に、実情を無視した1日3回の薬を服用するのは危険です。つまみ食い程度の食事では薬が多すぎるし、薬を服用していない夜中につまみ食いを繰り返すのは良くない。さらに食事をしない日に薬を飲むのは、もっとも危険です。主治医に相談して、食事の回数に影響を受けないタイプや、週1回の注射のような治療方法に切り替えて介護をしている間をしのぐ、というのも可能です。薬剤師に相談の上、その旨を詳しくお薬手帳に記載してもらい、診察時に主治医とご相談ください。

**薬剤師からの提案、「お薬手帳は医師への伝達の手段としても利用ができます。」**

主治医に上手く説明するのはとても難しく、緊張してしまったり、忙しそうと言いだすのをためらってしまったりすることもあり、「まあいいや」となりがちです。ぜひ、そういう時に「薬剤師」にご相談ください。ややこしい話を「薬剤師+お薬手帳」を入れることで、医師への伝達がスムーズになります。お薬が、患者さんご自身の生活様式にあった投薬治療に修正されるお手伝いをいたします。