

# 糖尿病ケアのいろは: 健康改善への ABC

	頻度	理想数値	自己数値
 <p><b>A</b>1c 値で血糖値コントロール度を調べる A1c 値を下げれば糖尿病の合併症も減少する</p>	3~6 ヶ月 に一回	7%未満	
 <p><b>B</b>lood pressure control 血圧コントロール 血圧を下げれば脳卒中も減少する</p>	毎回の 診察時	135/80 未満	
 <p><b>C</b>holesterol (LDL) level 悪玉コレステロール (LDL) 数値 LDL 値を下げれば心臓発作も減少する</p>	毎年	100 mg/dl 未満	
 <p><b>D</b>iabetes kidney microalbumin test 糖尿病の腎臓 ミクロアルブミン検査 早期腎臓障害の治療で透析を防げるかもしれません</p>	毎年	30 mg/gm 未満	
 <p><b>E</b>ye exam: 目の検査 前回の目の検査が異常であった場合 前回の目の検査が正常であった場合 早期眼障害の発見で失明を防げるかもしれません</p>	毎年 2年に一回		
 <p><b>F</b>oot exam      <input checked="" type="checkbox"/> 足の観察 足の検査      <input checked="" type="checkbox"/> 脈チェック                     <input checked="" type="checkbox"/> 感覚チェック 足の重度の感染症や足切断を防ぐのに役立つ</p>	毎年		
 <p><b>G</b>oals for self-management 自己管理の目標 <input checked="" type="checkbox"/> 私の目標: _____ 目標を持ち糖尿病をより良くコントロールする</p>	毎回の診察時		
 <p><b>H</b>ome glucose testing 自宅で血糖値測定 自己測定が必要かどうか医師にご相談ください</p>			
 <p><b>I</b>mmunizations and Heart Medications 予防接種と心臓の薬 <input checked="" type="checkbox"/> インフルエンザ (Flu vaccine)      毎年 <input checked="" type="checkbox"/> 肺炎 (Pneumovax)      最低一回 <input checked="" type="checkbox"/> スタチンやアスピリン - 心臓発作を減少      必要であれば毎日 予防接種は重度の感染症の予防に役立つ</p>			