

# 日本版糖尿病知識テスト

## 質問にお答えになる方へ

この質問票は、糖尿病の合併症や、血糖コントロールに必要な知識を確認するためのものです。あなたの知識を確認し、あなたに合ったより良い治療を主治医と一緒に見つけるための質問票です。次のページの注意事項をお読みの上、すべての質問にお答えください。

## 記入時の注意事項（必ずお読みください）

### ① 記入方法

※ペンまたはボールペンで記入して下さい。

※回答によっては、複数の○をつける場合があります。ご注意ください。

※番号と番号の間に○をつけないでください。

※訂正される際には、まず訂正箇所を二重線で消し、新しい回答の番号に○をつけてください。

### ② すべての質問にお答えください。

※必ず最後のページまで、すべての質問にお答えください。質問が多く大変恐縮ですが、何卒よろしくお願い申し上げます。

1. 糖尿病の代表的な細小血管障害を3つ選んでください。記号を下に記入ください。

- a. 脳梗塞
- b. 結膜炎（けつまくえん）
- c. 網膜症（もうまくしょう）
- d. 末梢神経障害
- e. 手足口病
- f. 心筋梗塞
- g. 多発性硬化症（脳に変性がおきる病気）
- h. 閉塞性動脈硬化症（足の血管がつまる病気）
- i. 脂肪肝
- j. 腎症
- k. 認知症
- l. 感染症

(            ) と (            ) と (            )

2. 糖尿病の代表的な大血管障害を3つ選んでください。  
い。記号を下に記入ください。

- a. 脳梗塞
- b. 結膜炎（けつまくえん）
- c. 網膜症（もうまくしょう）
- d. 末梢神経障害
- e. 手足口病
- f. 心筋梗塞
- g. 多発性硬化症（脳に変性がおきる病気）
- h. 閉塞性動脈硬化症（足の血管がつまる病気）
- i. 脂肪肝
- j. 腎症
- k. 認知症
- l. 感染症

(            ) と (            ) と (            )

3. 糖尿病のその他の合併症に当てはまるものを選んでください。

どちらかに○をつけて下さい。(3か所)

例. 膵癌       当てはまる      ・ 当てはまらない

①. 歯周病      ・ 当てはまる      ・ 当てはまらない

②. 骨折      ・ 当てはまる      ・ 当てはまらない

③. 認知症      ・ 当てはまる      ・ 当てはまらない

4. 糖尿病の合併症のうち糖尿病予備群の段階から、起こり易いのは、どれですか。 1つ選んで下さい。 (1点)

- a. 感染症、 b. 糖尿病性腎障害
- c. 糖尿病性神経障害、 d. 脳卒中

5. 心筋梗塞や脳梗塞と関連がもっとも強いのはどれですか？ 1つ選んで下さい。

- a. 空腹時血糖・高値、 b. 食後血糖・高値
- c. 就寝前血糖・高値、 d. 食前血糖・高値

6. HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは過去のどれくらいの期間の血糖コントロールを反映していますか？ 1つ選んで下さい。

- a. 約2日、 b. 約2週間、 c. 約2ヶ月
- d. 約6ヶ月

7. 糖尿病学会の推奨する合併症予防のための、HbA1cの目標はいくつですか？ 1つ選んで下さい。

- a. 6.0%未満、 b. 7.0%未満、 c. 8.0%未満
- d. 低ければ低いほど良い、

8. 炭水化物が最も多いのはどの食事でしょうか？

1つ選んで下さい。

- a. 鶏のからあげ 100g、b. カボチャの煮もの 100g、
- c. トマト 1個 100g、d. アジフライ 1匹

9. ごはん（白米）100g のカロリーはどれくらいですか？1つ選んで下さい。

- a. 100kcal、b. 150kcal、c. 200kcal、d. 250kcal

10. 血糖が悪いときに、もっとも望ましくない飲み物はどれですか？1つ選んで下さい。

- a. 緑茶
- b. ダイエットコーラ
- c. フルーツミックスジュース
- d. パルスweet入りアイスコーヒー

11. 低血糖の症状に当てはまるものを選んでください。

例. 手が震える  当てはまる      ・ 当てはまらない

①. 汗をかく      ・ 当てはまる      ・ 当てはまらない

②. 強い空腹感      ・ 当てはまる      ・ 当てはまらない

③. 動悸がする      ・ 当てはまる      ・ 当てはまらない

12. 低血糖症状が出た時に、治療のための補食として  
良くないのはどれでしょう？

- a. 市販のラムネ、
- b. オレンジジュース、
- c. ダイエットコーラ、
- d. ビスケット