

血糖値が気になる人

～ 糖尿病について知ろう～

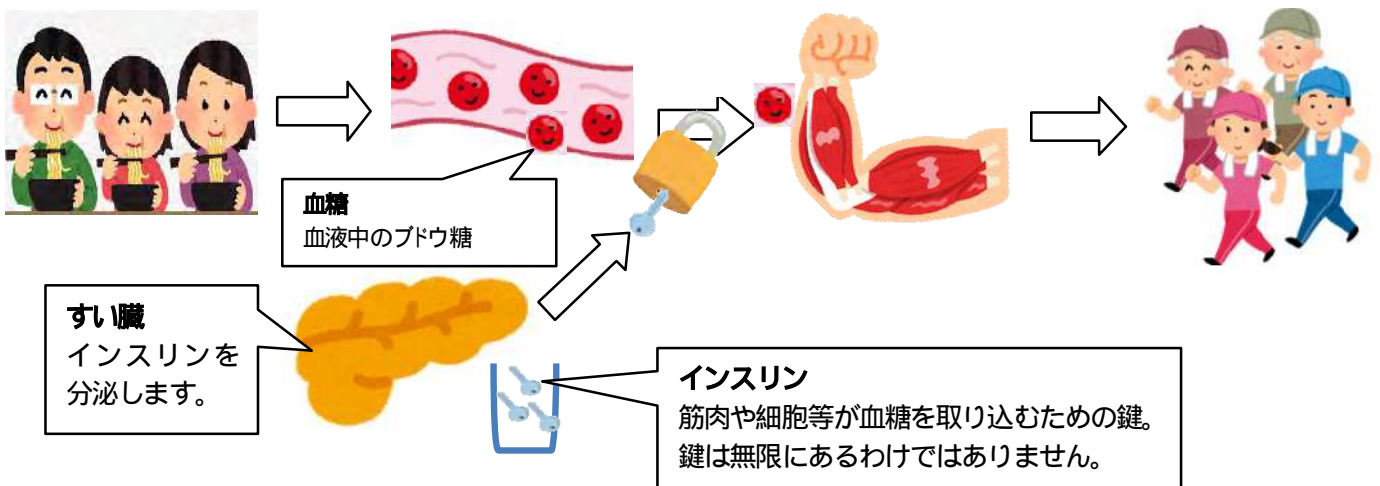
血糖・インスリンとは？

食べ物(炭水化物)が腸内で吸収されて、血液中のブドウ糖になります。これが血糖です。

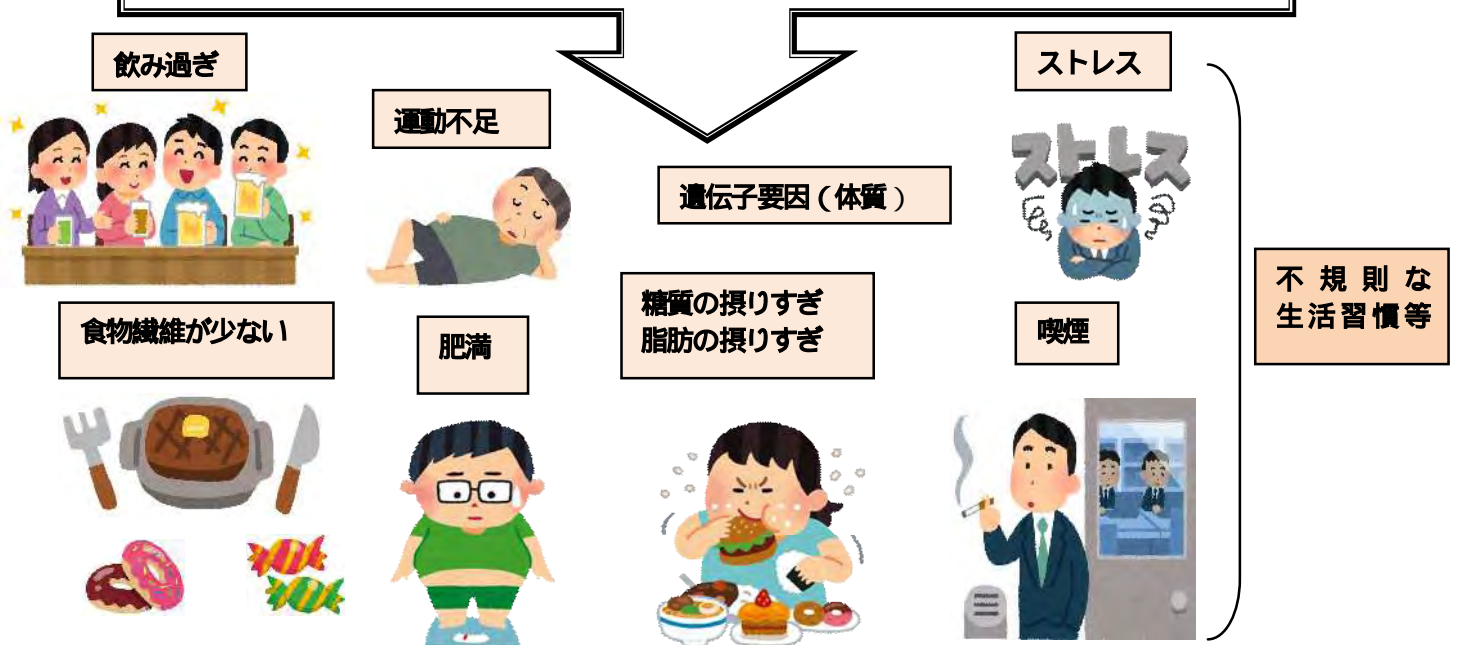
すい臓から、インスリンが分泌されます。

通常、鍵がかかっているため、筋肉や細胞等は血糖を取り込むことができませんが、インスリンにより鍵を開けることで道が開き、血糖が取り込まれます。

血糖を筋肉や細胞等が取り込めたことで、身体が元気に動きます



こういった生活をしていると、インスリンの分泌や取込みがうまくいかず、血液中に血糖があふれ、結果的に高血糖の状態になります。



血糖値が高いとなぜいけないのか？

血糖値とは

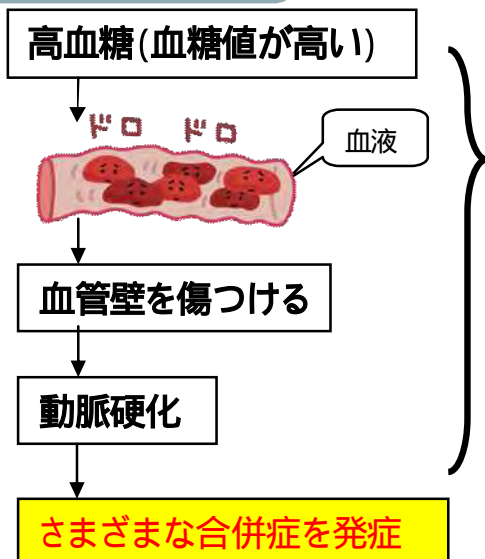
血液中のブドウ糖の濃度です。この値が高いことを高血糖といいます。

	適正	要保健指導	要治療
空腹時血糖値 (mg/dl)	100 未満	100 ~ 126 未満	126 以上
HbA1c (%) NGSP	5.6 未満	5.6 ~ 6.5 未満	6.5 以上

空腹時血糖値 血液中のブドウ糖濃度を示す血糖値のうち空腹時に測定したもの。
HbA1c 1~2ヶ月間の平均的血糖値を反映する。

高血糖と言われたら
早めの対処が必要です

高血糖状態が続くと・・・



自覚症状はなし

高血糖を放置すると・・・
糖尿病になるだけでなく、
その他にも・合併症がありますよ！

糖尿病の合併症

糖尿病の三大合併症

糖尿病性網膜症	網膜の血管が傷む
糖尿病性腎症	腎臓の血管が傷む
糖尿病神経障害	末端の神経に異常が生じる。手足のしびれなどが起こる。血流が悪いと壊疽を起こす。

壊疽・生体の組織の一部や細胞が死ぬこと。

日本人の中途失明原因 第1位
日本人の血液透析原因 第1位
立ちくらみ、不整脈、便秘、尿がでにくい、インポテンス(男性)

その他さまざまな合併症を発症します。

詳しくは関連リンク 「スマートライフプロジェクト」で「糖尿病の合併症」を検索！

(<http://www.smartlife.go.jp/disease/complications/>)

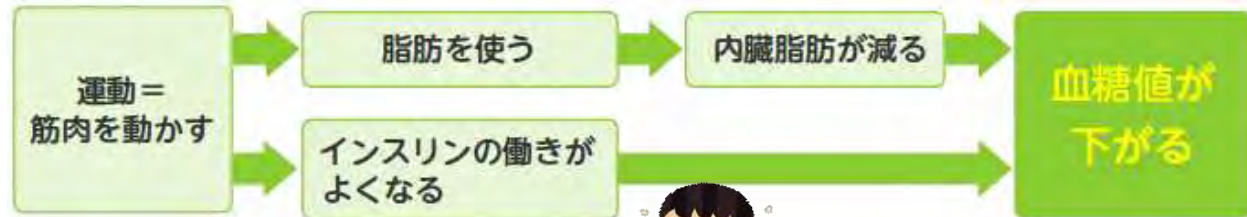
高血糖を予防しよう！

定期健診

糖尿病自体は自覚症状がないため、血液検査等の検査が必要です。早期に発見し、生活を見直すために、年1回の健康診査をお勧めします。

運動

定期的な運動は、血液中の血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪を減らします。なかでもウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪を減らして、インスリンの働きを高める効果があります。



食事

肉類などの高エネルギー(カロリー)食が多い
あぶらっこい食事が好き
満腹まで食べる
野菜・海藻類をあまり食べない
お酒をよく飲み、つまみもよく食べる
早食い(15分以内に食べ終わる)
甘い菓子類、ジュース類をよく摂る
盛り付けは大皿にまとめることが多い



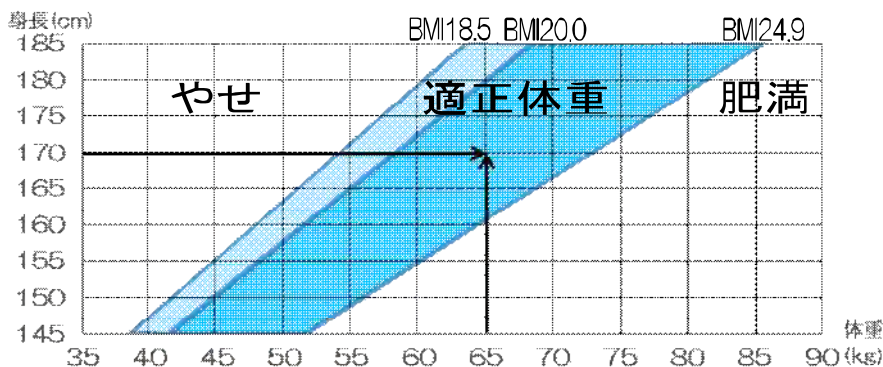
参考：スマートライフプロジェクト（厚生労働省）

いくつあてはまりましたか??
全ての項目は糖尿病の危険因子です!
チェック項目が多いほど糖尿病のリスクが高いので食生活の改善に努めましょう!
* 食事については別紙PDF参照

適正体重の維持

肥満の場合は、減量が大切です。内臓脂肪が多くなると、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がります。以下の方法で自身で確認してみましょう。

Step1 自身の標準・適正体重を知ろう



年齢	目標とするBMI ² (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

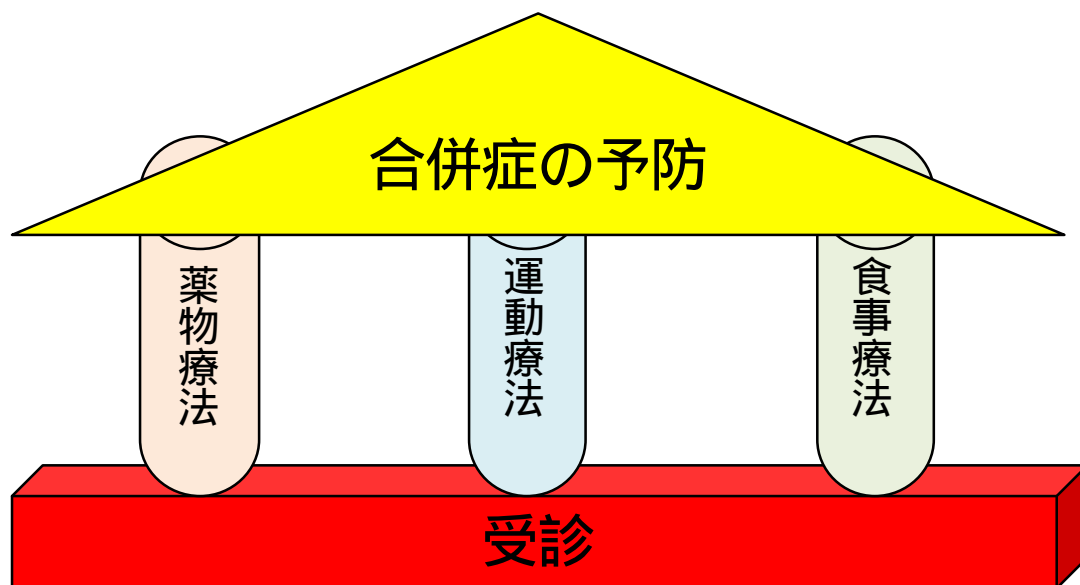


肥満（表の白枠）の方は注意が必要です！！

血糖値が高いと言われた人

今の健康状態を把握することが大切です。高血糖といっても一人ひとりの原因が違うので、その人に合った方法で血糖値を改善していくことが合併症の予防に役立ちます。

糖尿病の治療には、運動療法・食事療法・薬物療法の3本柱があります。一人で悩まずに、まず病院へ受診をしましょう。



使用イラスト：いらすとや