

あなたも「予備群」かもしれない… ストップ糖尿病大作戦！

健康診断の結果、血糖の値が高めだったけど…

「治療の必要はない」「要観察」と言われ、安心していませんか？

健診の結果で「血糖値が高め」と言われたら要注意！

●そもそも血糖値ってなに？HbA1cとは？

血糖とは、**血液中のブドウ糖**のことで、その濃度を示したものが「**血糖値**」です。食事で摂った糖質は消化されてブドウ糖となり、血液にとり込まれます。血液中のブドウ糖(血糖)は、体を動かすエネルギー源として全身の細胞で使われます。この血液中のブドウ糖が増えすぎた状態が「**高血糖**」です。

血管内に残ったブドウ糖は赤血球中の**ヘモグロビン**と結合します。これを「**ヘモグロビンA1c**」といい、血糖のコントロール状態の目安となります。

過去1ヵ月～2ヵ月の血糖の平均値を示します。

健診の時は、なるべく食事の影響を受けていないときの血糖「**空腹時血糖**」を調べます！

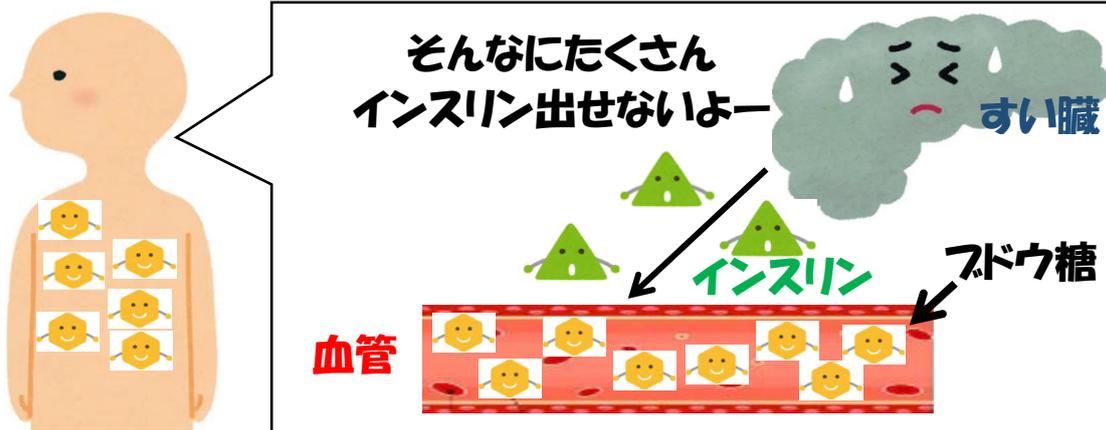


●メカニズム

人間は、ブドウ糖を体内に取り入れると、すい臓からインスリンを出し、エネルギーとして細胞内に送り込み、血糖値を下げます。

そのため、血糖値をさげるためには、

すい臓とインスリンが非常に大切なのです。



●高血糖 = 糖尿病 ではありません

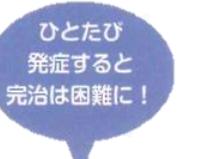
血液中に血糖があふれている状態を「高血糖」といいますが、常にこの高血糖の状態が続いているのが**糖尿病**です。



空腹時血糖：100mg/dl 以上
HbA1c：5.6%以上
は特定保健指導対象になる可能性が!!
キケン！すでに糖尿病予備群かも!!
⇒そのまま放っておくと、
半数以上の方が糖尿病に
なってしまいます！



この段階で、
運動、食事により
健康な状態に！



ひとたび
発症すると
完治は困難に！



高血糖

- ▶インスリンの分泌異常
- ▶インスリンの効きが悪くなる

放置していると…

インスリンの効果が
発揮されなくなる

血糖値が高い状態が続く

糖尿病発症

生活習慣が原因となって発症するタイプ
血糖値が高い状態が慢性的に続く

●気づかぬうちに忍び寄る“糖尿病の恐ろしさ”

なぜ、糖尿病は怖いのか？

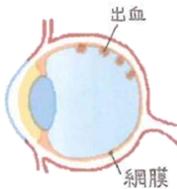
糖尿病は初期には、ほとんど自覚症状がなく、
知らない間に進行し、合併症を引き起こします。

糖尿病の
3大合併症

放置していると深刻な合併症を発症！

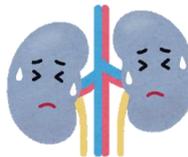
◆糖尿病性網膜症

網膜の欠陥が痛み、視力的かや出血などがあり、失明することもあります。



◆糖尿病性腎症

腎臓の血管が痛み、ひどくなると人工透析が必要になることもあります。



◆糖尿病性神経症

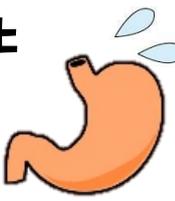
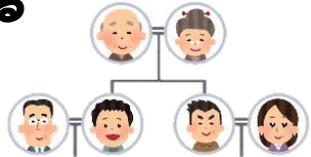
末端の神経に異常が生じ、手足のしびれなどが起こります。進行すると壊疽を起こし、足指や足を切断しなければいけなくなるケースもあります。



人工透析導入理由 第1位 = 糖尿病性腎症
人工透析費用は患者1人あたり年間約500万円！？

●糖尿病の危険度チェック

いくつ当てはまりますか？

<p>◇40歳以上</p> <p>高齢になると体の機能が低下します。</p> 	<p>◇太っている</p> 	<p>◇血縁者に糖尿病になった人がいる</p> 
<p>◇満腹になるまで食べてしまう</p> <p>過食はすい臓に負担をかけ、インスリンの働きを悪くし、肥満にもつながります。</p> 	<p>◇野菜をあまり好んで食べず、肉や脂っこい料理、甘いものが好き</p> 	<p>◇お酒をたくさん飲む</p> 
<p>◇運動不足</p> 	<p>◇喫煙している</p> 	<p>◇寝不足やストレス</p> <p>ストレスを感じると、インスリンの作用を弱めるホルモンが分泌され、血糖値の上昇を招いてしまいます。</p> 

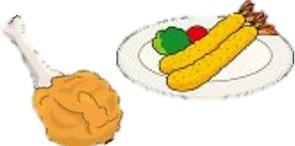
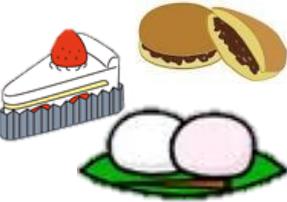
●はじめましょう！生活改善！

血糖値を正常な状態に近づけ、維持すること。

糖尿病への進行を止める方法はこれにつきます。

生活習慣を見直して血糖コントロールをはじめましょう！

① 適切な食事 ポイント

<p>1日3食</p> <p>欠食によるまとめ食いは血糖値を上昇させます。</p> 	<p>規則正しい時間</p> <p>不規則な食事は血糖値を乱れやすくします。できるだけ同じ時間にたべましょう</p> 	<p>バランスのよい食事</p> 	<p>揚げ物・脂肪のとりすぎ注意</p> 
<p>野菜を十分に</p> <p>血糖値の上昇を緩やかにします。</p> 	<p>デザートに注意</p> 	<p>お酒は適量で</p> <p>飲む場合は量以外につまみにも注意しましょう</p> 	<p>食べ方に注意</p> <p>よく噛んでたべましょう。早食い・どか食いは血糖値が上昇しやすいので注意しましょう。</p> 

②運動 効果

血中のブドウ糖が使われるため、血糖値が下がります



筋肉が活性化されることでインスリンの働きが高まります



エネルギーの消費量が増えるため、肥満を予防・改善します



高血圧や脂質異常などを防いで、合併症の危険因子を改善します



軽い運動は免疫力を高め、病気にかかりにくくします



ストレスを解消し、気分転換がはかれます



運動のポイント



空腹時と食後すぐは避け、

食後 1～2 時間後に行いましょう！

食後の血糖上昇がおさえられます。

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的。

きつすぎず、楽過ぎない、少し汗ばみ、

会話ができる程度が目安です。

がんばりすぎはキケン！

やりすぎて次の日まで疲れを残すような運動はよくありません。

※治療中の方は、頑張りすぎると低血糖を起こすことがありますので、主治医の先生とご相談の上、行ってください。

③その他生活改善のポイント

- ・禁煙する。
- ・ストレスを解消する。ためない。
- ・定期的に体重、腹囲を測定し、適正体重を保つ。



年に1度、健診を受けて、血糖値が上がってき
ていないか、しっかり確認しましょう♪