



血糖値が高めと言われたら・・・



(財) 鳥取県保健事業団

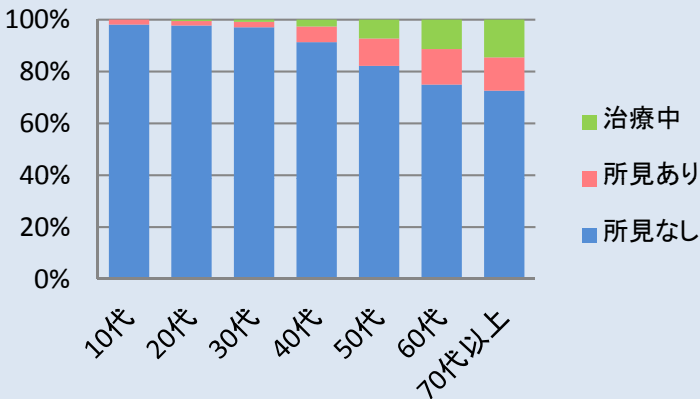
鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

健診結果 有所見者の状況

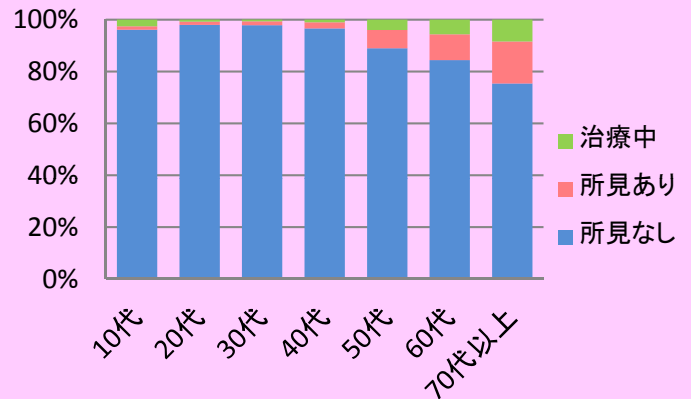
平成19年の調査で、「糖尿病が強く疑われる人」「糖尿病の可能性を否定できない人」を合わせると、**全国で2,210万人**と推定されています。ここ10年で約840万人も増えています。

鳥取県保健事業団が実施した労働者の定期健康診断において、糖代謝の有所見者の状況は下のグラフのようになっています。

男性



女性



鳥取県保健事業団平成21年度事業所健診結果より

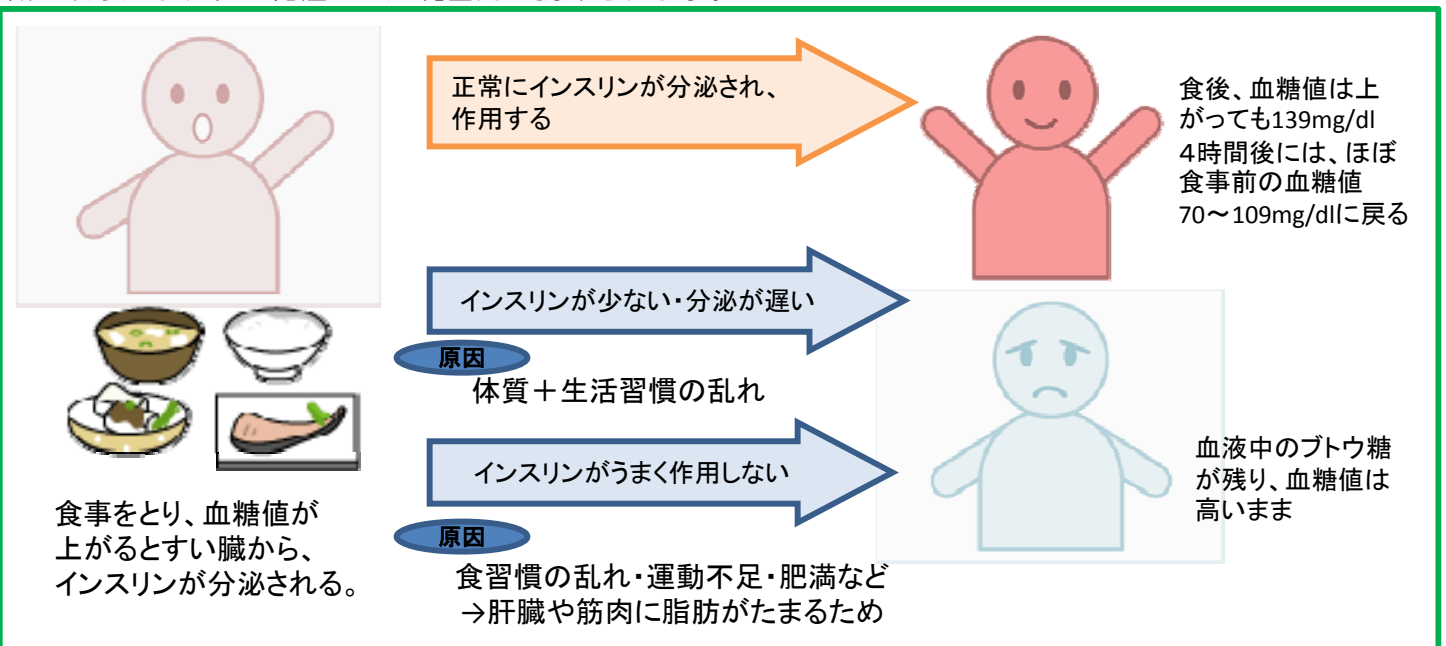
年齢が上がるとともに、「所見あり」と「治療中」の方が増えています。(男性40代～、女性50代～)
また、10代でも「所見あり」と「治療中」の方が見られます。

血糖値とは

血糖値とは、**血液中のブドウ糖の濃度**のことです。

ご飯やパン、めん類、お菓子などの糖類は消化され、ブドウ糖になります。ブドウ糖は全身の細胞のエネルギー源であるため、肝臓で蓄えられ、必要な分だけ血液中に放出されて、常に全身を巡っています。

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きにより、血液中のブドウ糖が肝臓や筋肉、脂肪組織に取り込まれ、血糖値は一定範囲内に調節されます。



<裏面もご覧ください>

血糖値が高い・高めのどちらも危険！！

余った血液中のブドウ糖はタンパク質と結びつき、血管壁を傷つけます。その結果、血管の動脈硬化が進み、多くの病気を引き起こしてきます。

《目》
・糖尿病性網膜症
・白内障・緑内障

《呼吸器》
・感染症・肺炎・肺結核

《腎臓》
・糖尿病性腎症・尿毒症

《泌尿器》
・尿路感染症・排尿障害

《足》
・水虫・糖尿病壊疽



《脳》
・動脈硬化・脳梗塞
・糖尿病性昏睡

・顔面神経麻痺

《心臓》
・動脈硬化・心筋梗塞
・狭心症

《皮膚》
・皮膚病・感染症

《神経》
・糖尿病性神経障害

自覚症状が
無いま進む！

肥満・脂質異常・
高血圧が重なる
と、動脈硬化が
早く進む！

血糖値が高め・高いと言われたら・・・

【保健事業団の判定基準】

	異常なし	要観察	要再検査	要精密検査
血糖値(空腹時) 食後10時間以上で検査	70～109	—	110～125	126以上
血糖値(随時) 食後10時間未満で検査	70～139	—	140～199	200以上
HbA1c 過去1～2か月の血糖値の平均	5.4まで	5.6～5.7	5.8～6.0	6.1以上

- ★要観察 : 生活習慣の見直し、改善が必要です。
- ★要再検査 : 半年後を目安に、かかりつけの内科を受診しましょう。自覚症状があれば、早めに受診してください。
- ★要精密検査 : 早めにかかりつけの内科を受診し、詳しい検査を受けましょう。

自覚症状が無いからと放置せず、必ず受診しましょう！！

栄養コーナー

血糖値、ちょっと高めから要注意!! 糖尿病予防のポイント

肥満を予防することが一番大切！！

血糖値をコントロールするためにはインスリンというホルモンがきちんと働かなければいけません。インスリンがきちんと働けるように、肥満にならないための工夫が必要です。

食事のできるひと工夫

- ・野菜をたっぷり
- ・できるだけ薄味に
- ・ながら食いはやめる
- ・多いときは残す勇気を
- ・お茶碗は小さめのものを選ぶ
- ・食品のエネルギーをチェック
- ・調味料は小皿にとってつけよう
- ・ひとり分ずつ、取り分けて
- ・食事は決まった時間に、時間をかけてゆっくりと
- ・甘いものや脂っぽいものは食べすぎに注意

運動のできるひと工夫

- ・外出時は、早めに歩き、遠周りをする
- ・階段を使う
- ・1日1万歩を目標に歩く
- ・テレビを見ながら、ストレッチをする

