

高血糖 の危険がある人へ

監修：帝京大学臨床研究センターセンター長
寺本内科・歯科クリニック内科院長 寺本民生

血糖とは、血液中のブドウ糖のことをいいます。
高血糖は、血糖がなんらかの原因で細胞に取り込まれなくなり、血液中にあふれている状態です。この高血糖の状態が続いているのが**糖尿病**です。

健診結果を
チェック!

あなたの健診結果が意味していることは？

空腹時血糖 126mg/dL 以上、または HbA1c 6.5% 以上で高血糖です。

空腹時血糖※
(mg/dL)

~100

126~

正常範囲です

高めです

糖尿病です

HbA1c
(%)

~5.6

6.5~

引き続き生活習慣に
気をつけましょう

生活習慣の改善が
必要です

血糖コントロールが必要です。
すぐに医療機関を受診してください

※空腹時血糖で判定できない場合、随時血糖で判定します。
(数値は空腹時血糖と同じ値)

出典：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】(厚生労働省)

このまま高血糖を放っておくと？

動脈硬化が進行し、全身の血管がボロボロに。
さらに高血糖により全身の神経も傷つきます！

このままだと次のような病気になる可能性が高いです。

細い血管に生じる病気

糖尿病三大合併症

- 糖尿病網膜症……失明の危険
- 糖尿病腎症……腎不全の危険
- 糖尿病神経障害…足のしびれや壊疽などの危険

太い血管に生じる病気

心臓病
脳卒中
閉塞性動脈
硬化症 など



その結果、障害が残ったり、寝たきりや死亡に…

高血糖
だった人は

次のチェックのうち1つでもあてはまる人は
肥満が高血糖の原因である可能性があります。

1つでも
あてはまる人は
「肥満」がそれに
相当します

まずは
チェック!

- 腹囲 85cm以上 (男性) 90cm以上 (女性) である
- BMI 25 以上である
- 20歳の頃から10kg以上体重が増えている



1つでも
あてはまる人は

体重を**3%**減らしてみましよう

太っていると、なぜ危険?

内臓脂肪が過剰にたまると、血圧、血中脂質、血糖などを悪化させる働きをもつ「悪玉ホルモン」が分泌されるからです。メタボ(右参照)になるとさらに危険です!!

心臓病・脳卒中などのリスクも激増!

内臓脂肪が過剰にたまり(★)、高血圧、高血糖、脂質異常が2つ以上ある状態を**メタボリックシンドローム(メタボ)**といいます。一つ一つの異常は軽度でも、これらが重なると動脈硬化が急激に進行します。
★腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の状態

内臓脂肪を減らせば、個々の異常も改善します。

糖尿病などを防ぐために**高血糖や血糖値の急な上昇を防ごう**

血糖値の急な上昇は動脈硬化の進行を早めます。食事のとり方を工夫しましょう。

1 食事は野菜から食べる

炭水化物を最後のほうにすると血糖値の上昇がゆるやかになります

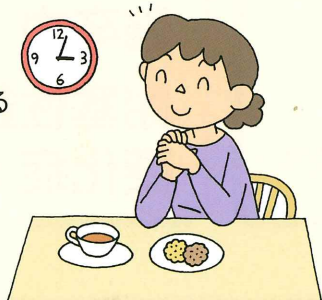


2 炭水化物のとりすぎに注意する



3 おやつなど間食はなるべく控える

とる場合には
時間と量を決めてとる



4 朝食は抜かず、1日3食規則正しく

