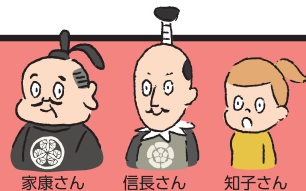


# 糖尿病の 一歩手前! 放置は危険…「高血糖」



健診結果が届いた!  
血糖値が高めだけど  
太ってないから  
大丈夫でしょ!



1



なんじゃと!?

**高血糖の状態を放置**すると、  
**糖尿病の発症**につながるぞ。  
太っていない人でも、  
内臓に脂肪がたまると  
糖尿病のリスクが高まるのじゃ!

2

糖尿病は、  
インスリンが十分に働かないために、  
血液中の血糖の濃度が  
高くなりすぎる病気じゃ。

※インスリン…  
すい臓でつくられるホルモンで、  
血糖を下げる働きがある。

3

高血糖の状態が続くと、  
**全身の血管や神経が**  
**ダメージを受けて**  
**さまざまな合併症を**  
**引き起こす**のじゃ。

4

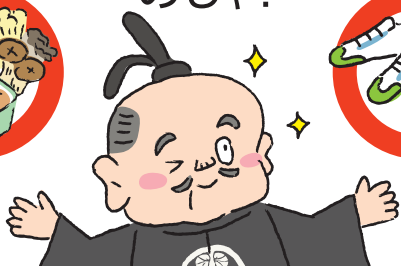
糖尿病になると、毛細血管が集中する  
**目、腎臓、神経が障害を受けやすく、**  
進行すると、  
**失明や人工透析、脚の切断に至る**  
ことがある…。

糖尿病はむかし、のどが渇くために水を多く飲むことから「飲水病」と呼ばれていました。信長も飲水病にかかっていたとされ、「手足の痛み、しびれが強かった」という記録があります。

そんな  
どうすればいいの…

5

血糖値が高めだったら  
**食生活と運動を見直す**  
のじゃ!



6

残業などで夜ごはんが  
遅くなる時は、

夕方に職場でおにぎりなどの  
軽食を食べて、  
帰宅後におかずを食べるのじゃ!

あー!

7

# 危険！血糖値やや高めは 糖尿病予備群！

11/13～11/19は  
「全国糖尿病週間」

## 基準範囲を超えたら要チェック！



腹囲(BMI)に加え、**血糖、血圧、血中脂質**のいずれかの数値が**保健指導レベル**になると健康サポート(特定保健指導)の対象になります。**血糖値がやや高めの段階から対策を始めましょう。**

知っている？

## 糖尿病の2大要因

### ●体質などの遺伝

糖尿病そのものが遺伝するわけではなく、**糖尿病になりやすい体質**が遺伝します。親や近親者に糖尿病の人がいる場合、糖尿病を発症する遺伝的要因が強いと考えられます。

### ●喫煙、体重などの環境

肥満、運動不足、喫煙、飲酒などが積み重なるほど発症リスクが高まります。遺伝的要因が強い人ほど、これらの環境的要因を減らすことが大切です。

空腹時血糖 …………… 10時間以上絶食したときの血糖値  
(随時血糖 …………… 食後からの時間を決めずに測定した血糖値)  
HbA1c …………… 過去1～2ヵ月間の血糖の状態を示す値

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診
空腹時血糖 (または随時血糖)	99mg/dL 以下	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c	5.5% 以下	5.6% 以上	6.5% 以上

**糖尿病予備群！**

血糖値 やや高め	空腹時血糖 …………… 100～109mg/dL	糖尿病
	HbA1c …………… 5.6～5.9%	

## 今日からできる！高血糖を予防する新習慣

糖尿病になる前の**「血糖値がやや高め」**の段階から、健康上のリスクが高くなることわかっています。健診結果などから血糖値が高めだった人は、すぐに対策を始めることが大切です。



ポイント

「やや高め」になったら  
すぐスタート！

### 血糖値を上げにくい食生活

#### ●栄養バランスのよいメニューを選ぶ

めん類+ごはんなどの「ダブル炭水化物」や単品の丼ものは避ける。

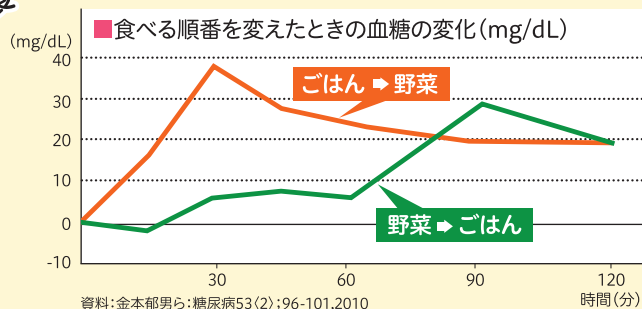
#### ●ゆっくりよくかんで食べる

#### ●お菓子や甘い飲みものを控える



### 変えてみよう 食べる順番

食物繊維が豊富な野菜のおかずから先に食べる方が食後の血糖値の上昇が緩やかに。



### 血糖値を下げやすくする運動

#### ●有酸素運動

まずは10分、20分などの短時間や、週末だけでもOK。ウォーキングやジョギングは距離より時間を目安にすると◎。



#### ●食後に軽い運動

食後の血糖値が上がるタイミングで運動すると、「食後高血糖」の予防に。

#### ●筋トレ(レジスタンス運動)

スクワット、腹筋運動、カーフレイズ(かかとの上げ下げ)など。



あえて遠くに  
ランチに行くのも  
おすすめじゃー！