



# 高血糖対策



## 「血糖」が高いまま放置すると起こる病気

### 糖尿病の 三大合併症

- 末梢神経障害（壊疽から足の切断が必要に）
- 網膜症（失明）
- 糖尿病性腎症（人工透析や腎移植が必要に）

## 「高血糖」を予防するには

### 3食規則正しく

食後に上がった血糖値を次の食事までに下げるには、1日に必要な量を3回に分けて規則正しく食べることが重要です。

### 食べ過ぎを防ぐ

一度にたくさん食べたり、早食いをすると、糖が一度に吸収され、一気に血糖値が上がってしまいます。

### 血糖の消費

血糖値を下げるために有効な運動は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの「有酸素運動」です。

## おすすめの取組プラン

<input type="checkbox"/> 食事	自動販売機の飲料をカロリーオフの商品に変更する。 ●ジュース → お茶やミネラルウォーター ●加糖のコーヒーや紅茶 → 微糖や無糖へ
<input type="checkbox"/> 食事	食堂やお弁当に低カロリーのヘルシーメニューを増やす。
<input type="checkbox"/> 食事	給湯室に砂糖、ミルク類やお菓子、菓子パンを置かない。あるいはカロリーオフの商品に変更する。
<input type="checkbox"/> 食事	仕出し弁当でご飯の量を選べる業者に変更する。
<input type="checkbox"/> 運動	昼食後のウォーキング（アフターランチウォーキング）
<input type="checkbox"/> 環境	糖尿病予防に関する情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
<input type="checkbox"/> 環境	残業で帰宅時間が遅くなる場合に、夕方5～7時頃に軽食が取れるよう調整し、自宅に帰ってからの夕食の食べ過ぎを防ぐ。
<input type="checkbox"/> 環境	健診の結果、血糖値の高い従業員に医療機関への受診を促す。 （受診時間は勤務扱いにする）