

高血糖

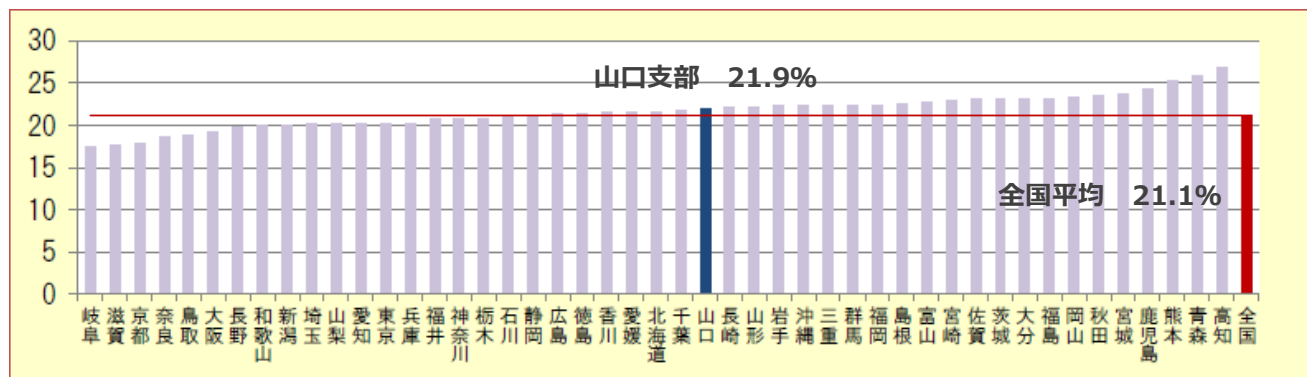
山口支部は「高血糖」のリスクがある方の割合が全国平均より高いんです！

令和5年度の健診の結果（40歳以上の被保険者が対象）、山口支部は「高血糖のリスク」がある方の割合が、男女ともに全国平均より高いことがわかりました。

＜血糖リスクの判定基準＞ 空腹時血糖110mg/dl以上または空腹時血糖未測定かつHbA1c6.0%以上または服薬

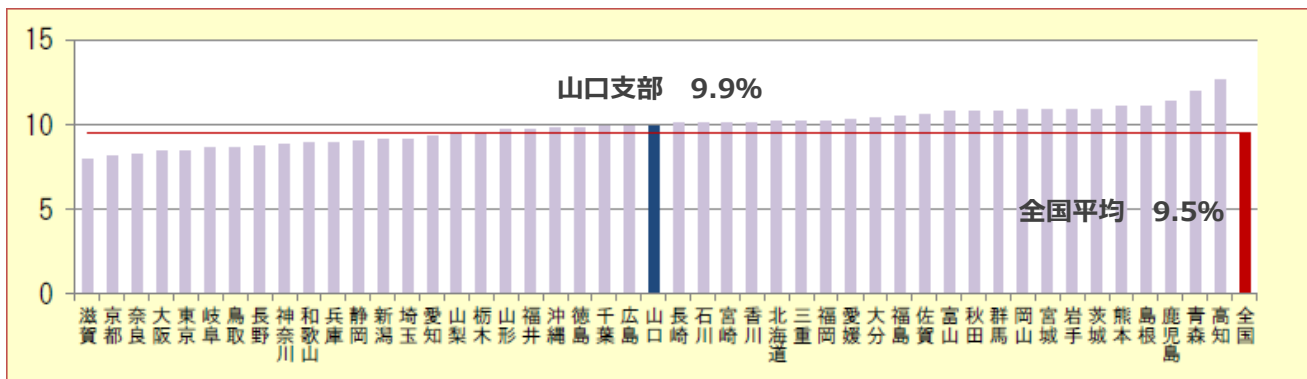
男性

全国平均より0.8%高い



女性

全国平均より0.4%高い



貴社の高血糖のリスクがある方の割合をご存じですか？

「やまぐち健康経営企業認定制度」に登録すると、貴社の高血圧や高血糖のリスクがある方の割合がわかる資料「企業健康カルテ」を、1年に1度お送りしています。（被保険者10人以下の事業所については、平均値の表示となります。）詳細は以下よりご確認ください。

■「やまぐち健康経営企業認定制度」の詳細はこちら



健康宣言 山口支部

検索

貴社の状況を確認しましょう！



高血糖のリスクがあるとうなるの？

高血糖の原因

- 肥満 □食べ過ぎ □アルコールの取りすぎ
- 運動不足 □ストレス など

食べ物を消化・分解してつくられたブドウ糖は血液によって全身の細胞に運ばれ消費されます。血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなると、血糖値を一定に保つためにインスリンが作用します。しかし、上記の生活習慣の乱れなどが原因で、インスリンの働きが悪くなると、高血糖になります。

糖尿病

血液中のブドウ糖が増え、高血糖の状態が続くと糖尿病になります。

糖尿病になると
さらに恐ろしい病気を引き起こす
可能性があります！！

糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

失明

糖尿病腎症

一生、人工透析

糖尿病神経障害

壊疽を起こし
足を切断



合併症だけではない！

命にかかわる病気を引き起こすリスクも高まります。

糖尿病の人はそうでない人よりも、10～20年動脈硬化が早く進むといわれています。その結果、**脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患**のリスクが高まります。

ご自身の状態をチェックしてみましょう！

健診結果をもとに、以下の表でご自身の状態をチェックしてください。

要受診 空腹時血糖 126mg/dL以上

すぐに医療機関を受診してください！！

要注意 空腹時血糖 100mg/dL以上～
125mg/dL以下

運動・食事など生活習慣の改善を行ってください

異常なし 空腹時血糖 99mg/dL以下

引き続き生活習慣に気を付けて過ごしましょう

＼今すぐ医療機関へ！／

以下の自覚症状がある場合、**糖尿病の可能性**があります。

- ☐ のどが渇く、水をよく飲む
- ☐ 尿の回数が増える、夜中に何度もトイレに行く
- ☐ 食べていても体重が減る
- ☐ 以前より疲れやすい、体がだるい
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 足がしびれる



高血糖と判定されても初期には自覚症状がなく、**症状が出るのは進行してから**になります。
症状がない段階で、医療機関を受診する、生活習慣の改善を図ることが大切です。

協会けんぽからのご案内を必ずご確認ください

協会けんぽでは、健診の結果、「要治療」「要精密検査」と判定されたにもかかわらず、一定期間経過しても医療機関を受診されていない方を対象に、医療機関への受診をお願いするお手紙をお送りしています！
もし届いた時点で自覚症状がなくても、必ず医療機関を受診しましょう！



普段の生活でできることから対策を！

一度の食事の量が多い、糖質が多く含まれる食べ物ばかりを食べるなどの食事をする、大量のブドウ糖が体内に取り込まれ、血糖値があがります。そこで膵臓は血糖値を一定に保つためにインスリンを多く分泌しようとしませんが、これが続くと次第に疲弊し、インスリンの分泌量が減少したりすることで高血糖になります。高血糖にならないように、普段の食事では以下のことに気を付けましょう！

血糖の上昇をゆるやかにする食べ方のコツ

●1日3食、規則正しく食べる

外食では、主菜・副菜のそろった定食を選び、ご飯を適量にしましょう。



●ゆっくりよく噛んで食べる

1回あたり30回噛むようにしましょう。



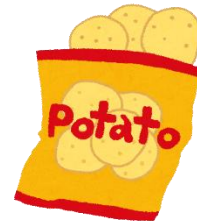
●主食の重ね食いはしない

麺類+ごはんや単品の丼ものは避けましょう。
例) うどんと天丼、ラーメンとチャーハンなど



●間食を控える

お菓子や甘い飲み物の取りすぎに注意しましょう。清涼飲料水は無糖もしくは砂糖が少ないものにしましょう。



●野菜のおかずから先に食べる

野菜→たんぱく質→炭水化物の順番に食べましょう。

1

野菜

2

肉・魚・卵

3

ごはん・パン

プラス

＋運動も大切です！

食事だけではなく、血糖値を下げるウォーキングなどの有酸素運動も行いましょう！週に3～5回、20～60分行うことが勧められています。

