

こう けっ とう 高血糖

食べ物を消化・分解してつくられたブドウ糖は、全身の細胞で消費されます。高血糖は、血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれず、余っている状態。放っておくと、糖尿病へと進行します。
また、過剰な糖は血管を傷付けて、動脈硬化やさまざまな合併症を引き起こします。



あなたの数値は？

検査項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上126未満	126以上
随時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上126未満	126以上
HbA1c (NGSP値) (%)	5.6未満	5.6以上6.5未満	6.5以上
尿糖※	(-)	(±)以上	

※尿糖は日本人間ドック・予防医療学会の判定区分に基づく

高血糖状態が続いたときに起こる合併症

糖尿病網膜症

成人の中途失明の大きな原因

眼の網膜にある細い血管が傷み、閉塞や出血を繰り返すうちに視力が低下。やがて失明に至ります。

糖尿病性腎症

人工透析の原因第1位

腎臓の血管が傷み、機能が低下。悪化すると人工透析が必要となり、生活に大きな負担がかかります。

糖尿病性神経障害

足の組織が腐って切断につながる

手足のしびれや感覚の麻痺が起こり、やがて足の組織が腐ってしまう壊疽（えそ）という状態に陥ります。

その他の合併症

脳卒中・認知症・歯周病・心筋梗塞・狭心症・肺炎・膀胱炎 など

改善のポイント

血糖値の上昇を緩やかにする工夫を

- 野菜や海藻から食べ始める
- ゆっくりよくかんで食べる
- 食後に体を動かす（歩く、ラジオ体操など）
- 頻繁な間食や夜食は控える



お元気でですか？

4月



坂出市
愛育会