

なんとなくから生活習慣病 今だから生活習慣改善!

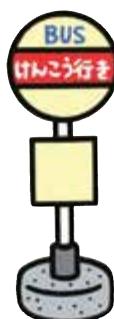
血糖値
が気になる
アナタの

糖尿病



血糖が高くなっているとき
体の中で何が起きている?

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度が慢性的に高くなる病気。細胞へブドウ糖を取り込んでエネルギーに変える働きをしているインスリンが、不足したり働きが鈍くなったりして血液や尿に糖があふれ出ているのです。



知っておきたい糖尿病の診断基準

糖尿病は「血糖値」と「HbA1c」の検査値を用いて診断されます。

糖尿病の判定基準

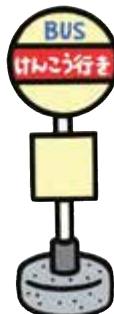
- ① 空腹時血糖値 126mg/dl以上 ② 75g糖負荷試験2時間後血糖値 200mg/dl以上
③ 隨時血糖値 200mg/dl以上 ④ HbA1c 6.5%(NGSP値)以上

- ▶上記のいずれかを別の日に2回満たす場合糖尿病と診断(ただし、少なくとも一方で必ず①②③のいずれかを満たしていることを必要とする)
▶④に加え、①②③のいずれかを同日に満たす場合、1回の検査で糖尿病と診断
▶①②③のいずれかを満たし、のどが渴くなど明らかな自覚症状や確実な糖尿病網膜症がみられる場合は、1回の検査で糖尿病と診断
▶再度の検査で確定診断できない場合は、「糖尿病の疑い」として経過観察

(日本糖尿病学会編・著: 糖尿病55(7), 2012 P486)

放っておくと怖い
合併症が待っている!!

糖尿病はかなり重症にならないと自覚症状はありません。糖尿病の合併症は「高血糖」の段階から始まり、体中の血管を傷つけるため、心筋梗塞や脳卒中を招いたり、感染症にかかりやすくなったりするのです。



糖尿病の「3大合併症」とは?

合併症の中でも毛細血管が傷ついて起こる「3大合併症」は、放っておけば着実に進みます。糖尿病に特徴的な合併症で、毛細血管の集中する神経、網膜、腎臓に症状が出て、日常生活にも大きな影響が出てきます。しかし、継続的に血糖コントロールをすれば予防することもできます。

糖尿病網膜症

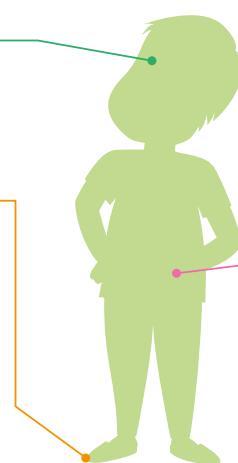
目の網膜の細い血管が損傷され、眼底出血を繰り返して視力が低下

糖尿病神経障害

手足のしびれ、痛みを感じないといった知覚麻痺症状のほか、自律神経障害(便秘や下痢)、発汗異常なども。ひどくなると細胞組織が腐ってしまう壊疽で下肢切断となることも

糖尿病腎症

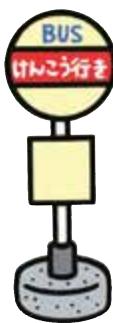
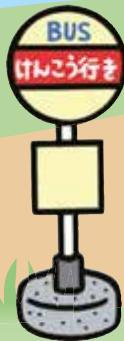
毛細血管のかたまりである腎臓は、毛細血管が傷つくと機能が低下。悪化すれば人工透析や腎移植が必要に





なぜ血糖が高い状態が続いてしまうのでしょうか？

日本人の糖尿病患者の約9割は生活習慣が原因の糖尿病です。不健康な生活習慣から「インスリン」を過剰に使うと、その働きや分泌が鈍くなってしまい、細胞に取り込まれるはずのブドウ糖が血液中にあふれてしまうのです。



高血糖の人について続いている生活習慣とは？

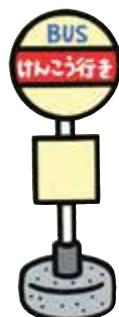
糖尿病を引き起こす最大の危険因子は肥満です。肥満のメカニズムは単純で、消費エネルギーより摂取エネルギーが多くなると余分なエネルギーが脂肪となって体に蓄積されてしまいます。つい「食べ過ぎ」たり、甘いものを「なんとなく食べ」たりしていませんか？ 日常生活の食事と運動は特に気を配って、太り過ぎないように注意しましょう。



- 甘いものをよく食べる
- お酒をよく飲む
- あまり体を動かしていない
- たばこを吸っている
- ストレスがたまっている

早めの自己管理で 血糖コントロールを始めよう

血糖値が高めといわれたときに早めに対処することでその後の生活も大きく変わります。栄養バランスとエネルギー量に注意し、血糖をコントロールしましょう。



血糖コントロールとは、血糖値を正常な数値に近づけ、その状態を維持することです。そのためには、日ごろの自分の生活を見直し、肥満の予防・改善をして、その生活を継続することが大切。早めに血糖コントロールに取り組むことで、病気の進行と合併症に歯止めをかけることができるのです。

1 肥満(BMI*25以上)の人は減量を まずは現在の体重を4%減らす! 現在の体重(kg)×0.04 =あなたの4%(kg)	4 適度に体を動かそう 無理せず続けることが大切
2 食べ過ぎに注意 腹八分目で箸を置く習慣を	5 禁煙しよう 禁煙の効果はその日から始める
3 栄養バランスのよい食事を 少しずつ多品目の食品を	6 ストレスを解消しよう 生活の中でリラックス＆リフレッシュ

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



生活習慣の改善と定期的な検査が最大の予防法

糖尿病を発症する人の中には、検査結果を見て異常値だったり異常値に近づいていたりすることがわかつても、放置して悪化させてしまう人がたくさんいます。また、今年が正常値だから来年も安心だとは限りません。生活習慣の改善に加え健診などを定期的に受けて、自分の状態をチェックすることが糖尿病予防の基本です。

