

血糖値

血糖とは、血液中のブドウ糖のこと。
ブドウ糖はエネルギーになる大切な栄養素ですが、
多すぎると処理しきれず「高血糖」の状態へ。
高血糖を放置すると、血管が傷つき動脈硬化が進行し
全身に及ぶ深刻な合併症を引き起こします。
空腹時血糖 100mg/dl、HbA1c 5.6%を超えたら
生活習慣を見直しましょう。

糖尿病の合併症

血糖値の高い状態を放置しておく、血管壁が傷ついて
炎症が起こり、さまざまな血管障害の危険があります

細い血管の障害

- し 神経障害
- め 眼（網膜症）
- じ 腎症

太い血管の障害

- え 壊疽（抹消動脈疾患）
- の 脳血管疾患 非糖尿病の3.2倍
- き 虚血性心疾患 非糖尿病の2.6倍

生活習慣改善のポイント

食事



- ◇野菜から食べる。
- ◇炭水化物（主食）は未精製の穀物（玄米や雑穀など）を取り入れる。
- ◇よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない。

食物繊維が糖の吸収を抑えてくれます。食事を抜くと、次の食事での血糖値が上がりやすくなるので注意！！

お酒



- ◇休肝日を設けましょう。
- ◇適正飲酒量（1日あたり純アルコール20g以下）まで減らしましょう。

間食



- ◇菓子・果物・甘味飲料は控えましょう。
- ◇夕食後や寝る前は避けましょう。
- ◇少量で味わってゆっくり食べましょう。
- ◇栄養成分表示を確認し、エネルギーや炭水化物（糖質）の量を見て選びましょう。

禁煙



- ◇禁煙しましょう。
- 喫煙は交感神経を刺激し、血糖値を上昇させます。また、喫煙は体内のインスリンの働きを妨げます。

肥満の改善

- ◇BMI25未満を維持する。
- 内臓脂肪が増えると、インスリンの働きを妨げる物質が分泌され、インスリンが効きにくくなり血糖値が上がりやすくなります。

運動



- ◇活動量アップを。
- ◇食後の運動がおすすめ。
- 軽い運動でも血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。その場でストレッチや足踏み、掃除などの家事も運動になります。

患者の約9割

2型

糖尿病

インスリンの分泌が弱まり、血糖値が上がる。多くは中高年で発症する。食事や運動治療による血糖コントロールが必要。

原因 生活習慣や遺伝

1型

糖尿病

膵臓のインスリンを分泌する細胞が破壊され、インスリンがほとんど分泌されない。若い年齢で発症する人が多い。

原因 不明

妊娠

糖尿病

その他

糖尿病

糖尿病の診断基準

- ①空腹時血糖値 **126mg/dl**以上
- ②随時血糖値 **200mg/dl**以上
- ③75 g 糖負荷試験2時間値 **200mg/dl**以上
- ④HbA1c **6.5%**以上

- ①～③いずれかと④が確認された場合
または
①～③いずれかが2回確認された場合