

血糖値について知ろう♪

Question 1

血糖値、HbA1cとは？

血糖値

体内を流れる血液中のブドウ糖の濃度のことであり、ブドウ糖は体のエネルギー源となります。血糖値の調整は主にインスリンというホルモンによって行われ、食事によって血液中のブドウ糖が高くなると、膵臓からインスリンが分泌され、ブドウ糖を細胞に取り込んで血糖値を下げます。

HbA1c

過去1~2か月の血糖状態を表しています。食事内容や運動量やストレスに影響されやすい血糖値と比較して、生理的因子による変動が少ないため、血糖コントロールの状態を示すデータとして重要となります。

Question 2

糖尿病とは？

糖尿病とは、膵臓から出るインスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働きが低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。血糖値が高い状態が続くことで、全身の血管にダメージを与えます。



糖尿病の診断基準

- 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) 随時血糖値 ⇒200mg/dl以上
- 4) HbA1c ⇒6.5%以上

どれか一つでも該当する場合は
かかりつけ医に相談しましょう



Question 3

糖尿病の症状は？

喉がよく乾く、水をよく飲む



尿の回数が増える



体重が減る



疲れやすくなる



糖尿病はかなり血糖値が高くなると症状が出ないため、自身が糖尿病になっていることに気づかない人も多くいます。

糖尿病の恐さは自覚症状のないままに重篤な合併症が進展することです。
糖尿病は怖い病気ですが、早い段階からしっかりと血糖をコントロールすることで合併症のリスクを下げることができます！



糖尿病の合併症 「しめじ」・「えのき」



【 し : 神経障害 】

高血糖の状態が長く続くと、神経(運動神経、感覚神経、自律神経)に障害が及びます。

末梢神経障害: 足のしびれ、冷え、つり
自律神経障害: 立ちくらみ、排尿障害
便秘、下痢、勃起障害
足部: 足の感覚低下、足潰瘍、足壊疽

【 え : 壊疽 】

血管の動脈硬化が進み、血行が障害されると組織に酸素や栄養を運ぶことができなくなり、閉塞性動脈硬化症を引き起こします。その結果、やがて潰瘍や壊疽が起こり、足を切断しなければならない状態になることもあります。

【 め : 網膜症 】



高血糖の状態が長く続くと、目の網膜に広がっている毛細血管が障害され、やがては失明する可能性があります。

途中失明の原因の第2位となっています！

【 の : 脳梗塞 】

糖尿病の人では、糖尿病でない人の2~3倍脳梗塞になりやすいと言われています。



【 じ : 腎症 】

高血糖状態により、血管が障害され、腎機能が低下します。糖尿病性腎症の初期はほとんど自覚症状がありませんが、進行するとむくみ、貧血、高血圧などを伴い、最後は人工透析が必要になります。

人工透析導入の原因の第1位となっています！

【 き : 狭心症・急性心筋梗塞 】

糖尿病の人では、糖尿病でない人の2~3倍心筋梗塞になりやすいと言われています。



check!

健康診断結果を振り返りましょう！

注目!



健康診断で「**要精密検査**」、「**要治療**」の方は、まずは健康診断結果を持って、早急にかかりつけ医、または医療機関を受診しましょう！



「**要精密検査**」、「**要治療**」以外で血糖値が基準値よりも高い方は、生活習慣を見直しましょう！
食べ過ぎ、飲みすぎ、肥満体型、喫煙など … 心当たりはありませんか？