保健師だより

第 234 号
2022 年 9 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

血糖値が高かったけど、症状がないからと放置していませんか？高めの血糖値が続くと糖尿病を発症するだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの病気のリスクが高まり、歯周病や皮膚炎、感染症、骨の弱化や認知症、がんとの関連も指摘され、全身に様々な影響が及ぶことがわかっています。

高血糖になる誘因

過食　肥満
糖の摂り過ぎ
運動不足
心理的ストレス
遺伝的な素因
加齢

― 血糖値はインスリンによって一定の値に保たれています ―

飲食をして血糖値が上がる

すい臓で
インスリンが分泌

＊血糖が上がると分泌されて、筋肉での糖の消費や肝臓で糖を脂肪の形で蓄えるのを促します。

血糖値を上げやすい食べ物

・精製された穀類
・白米やパン
・甘い菓子、果糖入り飲料など
＊白米が原料のせんべいは甘くなくても血糖値を急上昇させます。

血糖値の上昇を防ぐ食べ物

・野菜
・海藻類
・大豆などの豆類
＊食物繊維の多い食品

高血糖を防ぐための食事と運動のコツ

食習慣
・食事はまず野菜から
・糖質の重ね食いに注意
（ラーメンと炒飯など）
・腹八分目を目指そう
・食事を抜かない
・よく噛んでゆっくり食べよう。

運動習慣
軽い運動習慣があると、インスリンが効率よく利くようになり、分泌量も少なくて済むようになります。

・歩ける日は 20 分程度を目安に歩く
・2 階分までは階段で
・歩数計を持つ
（スマホの歩数計を活用しよう）

～ 早期発見のチャンスは健康診断にあります ～

健康診断では血液検査の**空腹時血糖値**と **HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）**の値で血糖の状態を知ることができます。膵臓はギリギリまで音をあげない「沈黙の臓器」です。糖尿病を発症する 10 年以上も前から機能低下がはじまっています。数値が高めのうちから生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

それぞれの数値の基準値

空腹時血糖値の基準値：99mg/dl 以下
糖尿病の一歩手前：100ｍｇ/dl 以上
糖尿病が強く疑われる：126ｍｇ/dl 以上

HbA1c の基準値：5.5%以下
糖尿病の一歩手前：5.6%以上
糖尿病が強く疑われる：6.5%以上

＊HbA1c は貧血や鉄剤の服用があると数値に影響することがあります。

◎基準値を超えている場合は必ず健診結果票を持参して医師に相談し、
食事などの生活習慣の改善に取り組みましょう。