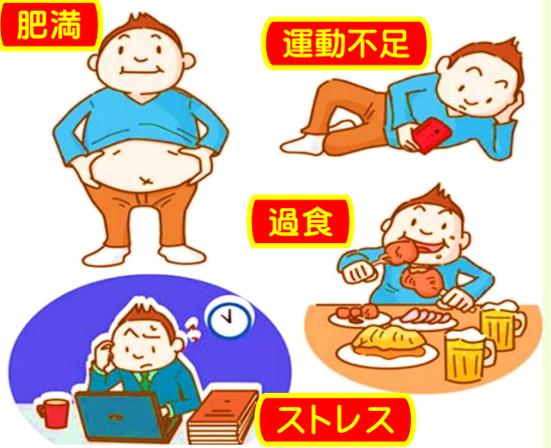


糖尿病の指標である血糖値やHbA1cについて説明します。初期は症状が無い糖尿病の怖さを知ると共にその予防の必要性を理解するきっかけになればと思います。

★ 糖尿病

血液中のブドウ糖の濃度を示す『血糖値』が高くなり一定の要件を満たすと『糖尿病』と診断されます。体内では、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値の上昇を抑える役割をしていますが、何らかの原因でインスリンの分泌が不足したり効き目が弱くなったりすることで血液中のブドウ糖の量が増え糖尿病を発症します。



★ 糖尿病罹患者の状況

2020年12月に厚生労働省から報告された「令和元年国民健康・栄養調査」によると、19年時点で20歳以上のうち糖尿病と強く疑われる人は、既に診断され治療を受けている人を含めて推計で1,196万人、可能性を否定できない人は1,055万人いるとされており、両方を合わせると糖尿病のリスクがあるのは2,251万人(成人人口の約5人に1人)と推定されます。

★ 健康診断での血糖値測定

定期健康診断等で血糖の状態を示す検査数値には『空腹時血糖値』が126mg/dL以上、「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」が6.5%以上の場合、糖尿病の疑いがある糖尿病型とされ、専門医でより詳しい検査を受けることが必要です。糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経がダメージを受けて、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関する病気を発症するリスクが高まります。

★ 食べたらダメな食物 (食べたらだめなものというより、食べ過ぎたらダメ！)

- 第1位：過量の炭水化物
- 第2位：大盛り食品
- 第3位：塩分の多過ぎる食品
- 第4位：トランス脂肪酸

★ 血糖値が急上昇するNG飲物

- 第1位：野菜不足を補う為の野菜ジュース
- 第2位：運動時の砂糖入スポーツドリンク
- 第3位：高砂糖入り飲料を沢山飲む

★ 血糖値・A1cを下げる最強の飲物

- 第1位：緑茶とコーヒーの組合せ
- 第2位：緑茶
- 第3位：コーヒー
- 第4位：無糖水
- 第5位：紅茶
- 第6位：低脂肪乳
- 第7位：人工甘味料使用の飲物(ASBs)

★ 血糖値・A1cを下げる最強の食物

- 第1位：でんぷんの少ない野菜
- 第2位：1価不飽和脂肪酸を主体(オリーブオイル・サフラワー油)
- 第3位：適切なタンパク質量を確保
- 第4位：白米 → 玄米に置換え
- 第5位：砂糖の添加を制限

糖尿病は、食過ぎ・運動不足・肥満・喫煙・アルコール等の摂り過ぎが原因となる生活習慣病です。予防の為、食生活の見直しと、運動習慣をつけることがポイントです。改めて、ご自身の生活習慣を見直しましょう！

糖尿病の合併症!!

「しめじ」もあれば、「えのき」もある



目の症状
網膜症→失明



腎臓の症状
腎症→透析



神経の症状
手足のしびれ、こむら返り

