

糖尿病

1. 糖尿病とは

インスリンの不足や働きが鈍くなることで、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気。

食べ物や飲み物を消化・分解してつくられたブドウ糖（=体を動かすエネルギー源）を細胞内に取り込み、血糖を調整する働きがあります。

この働きが悪くなる→ブドウ糖が細胞内に取り込まれにくい→高血糖

体には細かな血管がたくさんあり、高血糖のままにしていると全身にさまざまな影響をあたえます。

2. 健診結果でみる血糖検査の内容と見方

代謝に関する検査	様	正常領域	境界領域	糖尿病領域
	の 検査結果			
HbA1c (%) (NGSP 値国際標準値) 過去1～2か月の平均的な血糖状態を知る検査		5.6未満	5.6～6.5 未満 (6.1%以上は糖尿病の可能性が高い)	6.5 ~ 7以上
空腹時血糖 (mg/dl) 血液中のブドウ糖の量を測る(糖尿病を発見する)検査		110 未満	110～126 未満	126 以上
尿糖		(-)	(+)	(+) (2+) (3+)

-参考：糖尿病治療ガイド（日本糖尿病学会）-

3. 血糖が高いままにしていると？ こんなサインありませんか？

- この頃急に太った、またはやせた。
- いくらでも食べられる。でも体重減少。
- 甘いものが急にほしくなる。
- とてものどがかかわく。
- 尿の回数・量が増えた。残尿感がある。
- 疲れやすく、全身がだるい。
- 傷が治りにくい。
- 手足がしびれたり、ピリピリする。
- 皮膚がかゆい、かさつく。
- 足がむくむ、重い。
- 視力が低下した。



4. 糖尿病を防ぐ運動は？

運動不足で筋肉がやせる→体重が少なくても脂肪の多い「かくれ肥満」に→
基礎代謝ダウン！

骨格筋がブドウ糖の7割を取り込み利用してくれる。

- 外出する時、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いためをせずにこまめに行く
- 3階までなら階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 週に一度くらい、隣の駅まで歩いてみる
- 周囲の風景を楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながらストレッチをする
- 泳げなくても水中を歩く