

糖尿病の重症化を防ぎましょう

文＝佐々木 春乃(保健師)

血糖が高い状態（＝高血糖状態）が続くと、血管壁が傷つきコレステロールが蓄積しやすくなり、その蓄積が塊をつくると、動脈が硬く血流が悪くなる動脈硬化を引き起こしてしまいます。動脈硬化が進むと、脳卒中、認知症、心筋梗塞など他の病気を引き起こす危険性が高くなります。また糖尿病神経障害、糖尿病腎症、糖尿病網膜症は、糖尿病の三大合併症と言われ、悪化するとそれぞれ壊疽や人工透析、失明などの原因にもなりますので、血糖をコントロールしていくことが大切です。

あなたの健診の値は？

	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (mg / dl)	100未満	100～125	126以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6～6.4	6.5以上

- ・ 血糖値：血糖値は血液中のブドウ糖の量のことで、ブドウ糖が適切にエネルギーとして細胞に取り込まれていないと血糖値が高くなります。
- ・ ヘモグロビンA1c (HbA1c)：血液中のブドウ糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものです。過去1～2ヶ月の血糖値の状況が反映されます。

血糖をコントロールするために

● 有酸素運動を習慣にする

すい臓で分泌されるインスリンは、運動によって働きが活発になり血糖値を下げます。細切れでも、できるだけ毎日運動しましょう。運動が難しい場合も通勤時に歩く、スーパーまで歩くなど日頃の生活の中で活動量を増やす工夫をしましょう。



● 減量する

内臓脂肪からはインスリンの働きを邪魔する物質が分泌されるため、減量することでインスリンが効きやすくなります。まずは現在の体重の3% (60kgの人なら-1.8kgの58.2kg)の減量を目標にしてみるとよいでしょう。

● 食事は野菜、海藻から食べる

食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻などをごはんより先に食べると糖の吸収が緩やかになり、血糖値の急上昇を抑えることができます。



● 規則正しい生活が血糖値を安定させる

毎日の生活リズムが整うと、食習慣の改善や運動もしやすくなります。食事の時間を決めると間食や夜食を減らしやすくなります。まずは1日の過ごし方を見直してみましょう。

町の総合健診でも血糖値やHbA1c、眼底検査など糖尿病に関係する項目を調べることができます。健診も活用しながら自分の健康状態を確認しましょう。