

【連載】メタボリック健診シリーズ③

血糖が高いといわれたら・・・

文=上西 由加子(保健師)

先

月は肥満が体に及ぼす影響についてお伝えしましたが、今月は糖代謝機能異常(糖尿病及び糖尿病予備軍)について紹介します。

平成18年度国民健康・栄養調査によると、糖尿病および糖尿病の可能性のある人を合わせると1870万人といわれ4年前の同じ調査より約250万人増加しており、糖尿病への予防策が急がれています。

羽幌町の現状は？

平成19年度に実施した住民健診の結果によると、受診者919人のうち糖代謝機能異常を抱えている人は221人で、およそ4人に1人の割合となっております。(内訳 要指導98人、要医療40人、治療継続83人)

血糖が高いとは？

からだを動かすエネルギーになるものにブドウ糖があります。ブドウ糖は、糖質が体内の消化酵素で細かく分解されたもので、インスリンというホルモンの分泌により各細胞に運ばれ、筋肉や内臓で使われます。ところが、インスリンの分泌量が不足したり働きが悪いと、糖が消費されずに血液の中にあふれることになり、血糖が高いままになります。

血糖が高いとどうなるの？

血糖が高い状態が続くと血管が傷つきます。自覚症状が

※3大合併症

腎症(血液透析の原因)
網膜症(失明の原因)
神経障害(手足のしびれ・壊疽)



ないため、そのまま放置すると血管の障害(3大合併症※左上かこみ参照)、心筋梗塞、脳梗塞などを起こします。

これからの糖尿病予防

正常な状態から糖尿病へ進む間に「血糖が少し高め(要指導)」と指摘されることがあります。この段階でも動脈硬化は進んでおり、生活習慣を見直す必要があります。

今年度より実施している特定健診でも早期予防の視点で

実施しており、空腹時血糖99mg/dl以上、HbA1c 5・1%以上になると生活習慣改善対象者(要指導)としています。

また、内臓肥満(メタボ)だと、脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され、インスリンの働きを悪くします。予防の基本は第一に適正体重を維持することです。

今回は、糖尿病予防の生活や運動改善についてお伝えします。