

血糖値“ちょっと高め”の時から

要注意！

～その「せわあなかろう」は、ほんとに大丈夫？～

◆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足したり、働きが十分でないために、体を動かすエネルギー源となるブドウ糖をうまく利用できなくなる病気です。

血糖値（血液の中のブドウ糖の値）が高い状態が続くと、神経、目、腎臓など全身に合併症をおこしてきます。

血糖値が高くなって、糖尿病になってから対処していくのではなく、“ちょっと高め”の時から、生活習慣を見直し、改善していくこと、健診等で血糖値を確認していくことで、これからも楽しみながら生活することができます。

糖尿病は、初めは自覚症状はありません。体がだるい、のどがよく乾くなどの症状で受診される場合や健診を受診して、「初めて糖尿病だということがわかった。」という方が多い状況です。年に1回は健診を受け、血糖値を把握したり、血糖値の改善や糖尿病の治療に繋げていくことが大切です。

◆糖尿病は、はじめが肝心！

血糖値の検査の結果、^{ヘモグロビンエーワンシー}「HbA1c」が5.6～6.4%だったので、今後様子を見ていきましょう。」「食生活に気をつけて、甘いものを控えましょう。」「運動をしてください。」等言われ、ほっとしておられる方もいらっしゃるかもしれませんが。血糖値が“ちょっと高め”のときこそ、黄色信号！しっかり気をつけていく必要がある時期です。

「少し高いだけから、大丈夫。」「自覚症状がないから、いいだろう。」「大丈夫。大丈夫。せわあない。」「糖尿病になったら、薬を飲めば大丈夫。」などと思っておられませんか。血糖値は、生活習慣や膵臓の状態で変化します。糖尿病になってしまうか、コントロールし経過を見ていくことができるかは、この時期にかかっています。血糖値が“ちょっと高め”の時は、食生活の改善や運動を生活の中に取り入れることで、血糖値を改

善していくことができます。また、血糖値が安定してくると、安心して健診や検査を受けなくなってしまうことが問題で、その後知らず知らずの間に血糖値が上がっていることがあります。

健診や医療機関を受診し、血糖値の経過を確認していきましょう。医療機関を受診されている場合は、医師の指示に従うことが大切です。

◆糖尿病を予防していこう！！

○肥満、過食に注意

- ・ベジタブルファースト…野菜・海藻を先に食べましょう。

血糖値の上昇が緩やかになります。

- ・糖質の重ね食に注意…ご飯と麺、ご飯とパン等を一度の食事で食べてしまうと血糖値が急激に上昇します。

- ・定期的に体重チェック…内臓脂肪が多くなると、インスリンが効きにくくなります。

- ・食事は3食。夕食は早めに摂りましょう。

- ・よく噛んで食べましょう。

○生活の中に適度な運動を

- ・20分程度歩きましょう。

- ・掃除や片付けも運動のうちです。

- ・食後1時間後ぐらいが効果的。

- ・万歩計を利用してみましょう。

- ・無理のない範囲で、階段を使いましょう。

- ・足にあった靴を履きましょう。

○病気の予防と早期発見

- ・年に1回は、特定健診とがん検診を受診しましょう。

○かかりつけ医を持ちましょう

・日常的によくある病気やけがなど、健康に関することを何でも相談できる医師が、「かかりつけ医」です。かかりつけ医は、適切な専門の医師探しにも役立ちます。ぜひかかりつけ医を持ちましょう。

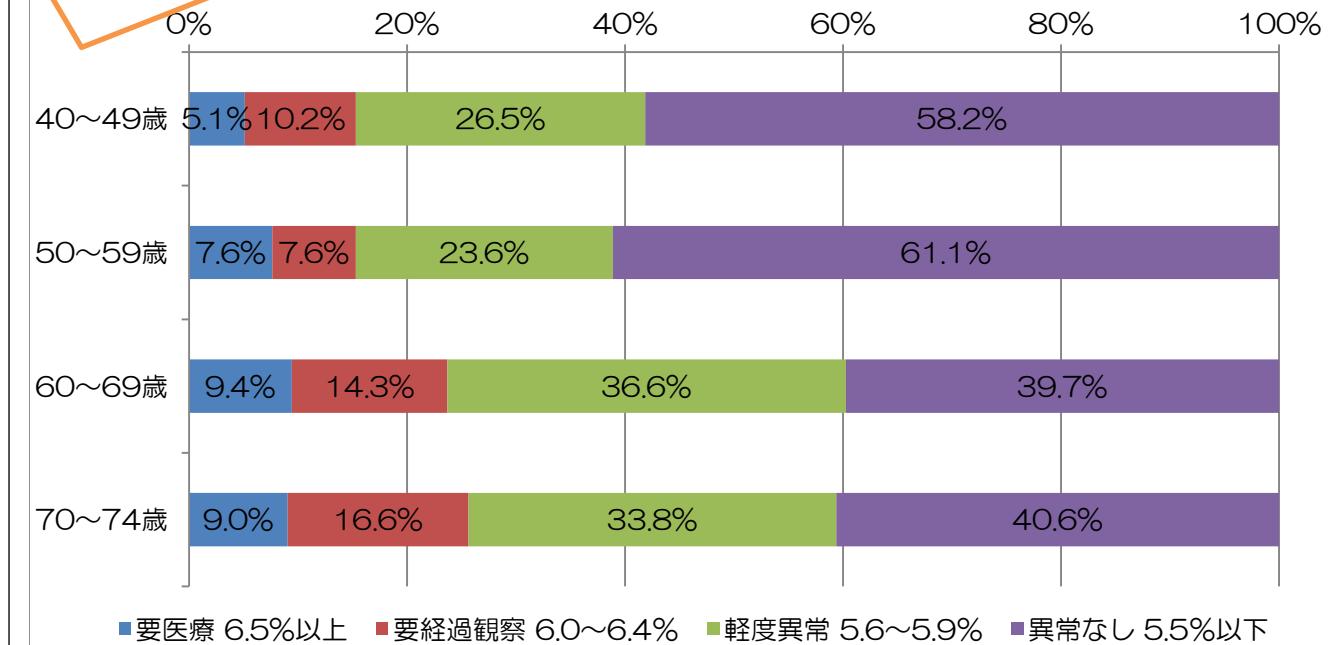
《平成27年度特定健診受診者の血糖値(ヘモグロビンA1c)の状況》

(ヘモグロビンA1cの検査を実施された方のみを抽出しています。)

津山市の特徴は、次のとおりです。

男性では、40代で血糖値高めの方が4割いる。60代、70代で血糖値高めの方が、男性全体の6割を占める。

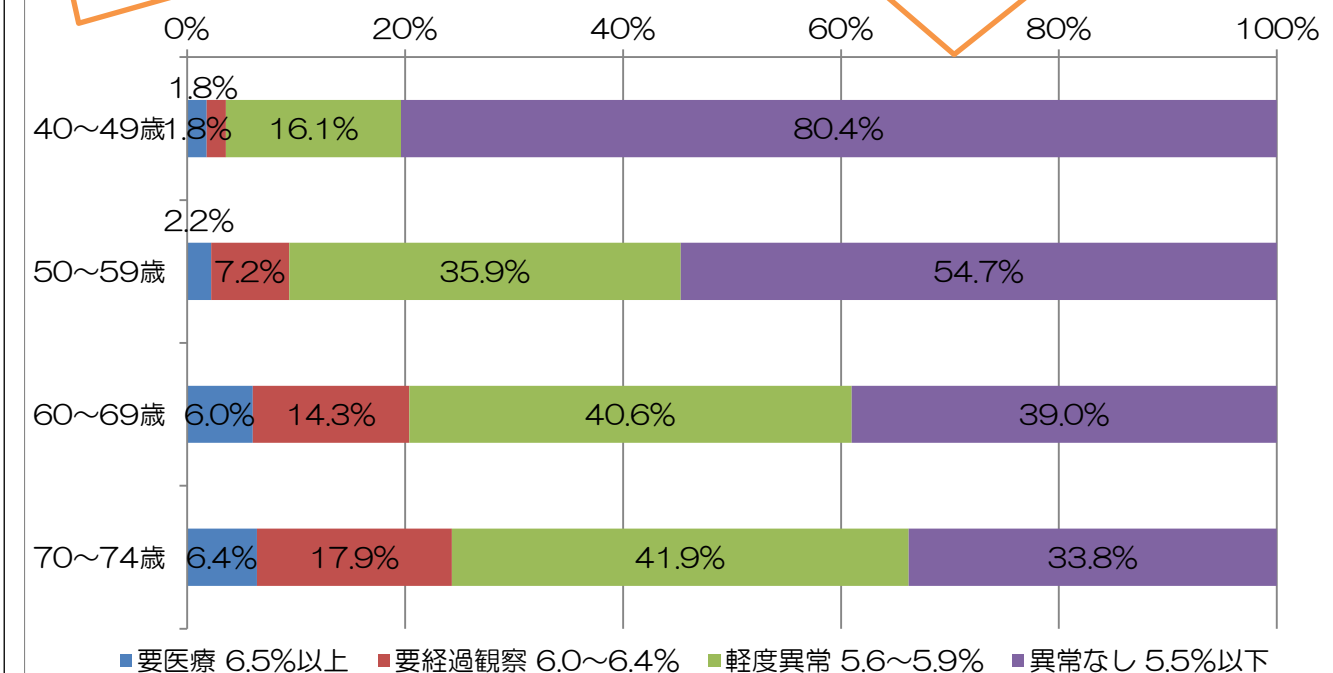
男性



40代では、男性の方が、女性より血糖値が高めの方が多い。

女性

女性では、40代では血糖値高めの方が、2割だが、50代以上になると約半数となり、60代では6割と増加する。



お問合せ先：津山市健康増進課
TEL 0868-32-2069