

# 血糖が高めの方へ

	基準値	要注意	受診勧奨値
空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上126未満	126以上
HbA1c (NGSP) (%)	5.6未満	5.6以上6.5未満	6.5以上



## 血糖値が高いとどうなる？

膵臓から分泌されるインスリンが血糖値を下げますが、インスリンの分泌量が少なかったり、効きが悪くなると、血糖値が上昇して糖尿病となってしまいます。



## 糖尿病とは？

初期の段階ではほとんど自覚症状はありません。のどの渇きや尿の回数が増える（頻尿）、水分を多くとる（多飲）、だるい・疲れやすいといった症状が出るころには、かなり進行している状態です。

ここからさらに進行すると糖尿病特有の合併症を誘発します。①神経障害②網膜症③糖尿病腎症、の3つで、これを三大合併症と言います。その他に、心筋梗塞や脳卒中なども起こしやすくなります。

Check !

## 食事を見直す



### 食物繊維(野菜や海藻、きのこ等)から食べる

血糖値を上げる栄養素は、ご飯やパンといった主食に含まれる「糖質」です。食物繊維が多い野菜や海藻などを先に食べると、後から食べる糖質の吸収をおだやかにし、食後に血糖値が急上昇するのを抑えてくれます。



### ゆっくり・良く噛んで・腹八分目

食べ過ぎも食後の血糖値を急上昇させる原因のひとつです。腹八分目を心がけましょう。また、食事はゆっくりと良く噛んで時間をかけて食べましょう。満腹感は、血糖値の上昇などにより満腹中枢が刺激されて起こります。早食いすると満腹中枢が刺激される前にたくさん食べてしまうので、食べ過ぎにつながります。

Check !

## 運動習慣を身につける



### ウォーキングなどの有酸素運動を

有酸素運動には、血糖値の調節をしたり、インスリンの効きを良くする効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動を、できれば毎日30分程度行いましょう。(⇒P12)