



毎日に寒気加わる時節となりました。
11月14日は「世界糖尿病デー」です。
今月は「糖尿病予防」について
お伝えします。

世界糖尿病デー
11月14日



world diabetes day

糖尿病の予防には
早期発見・早期治療が
重要です！

糖尿病とは・・・



慢性的に血糖値が高くなる病気のことです。
何年間もこの状態が続くと、血管が傷つき、失明や腎不全
神経症状といった、様々な合併症を引き起こしてしまいます。

食後高血糖に注意！

食後高血糖は、食後2時間経っても血糖値が異常に
高いこと(140mg/dl以上)を指します。そのため食前に
検査をする健康健診では見つけられないことが多いです。
そのまま放置していると、将来的に糖尿病を発症する
恐れがあります。

「75g経口ブドウ糖負荷
試験」という食後高血糖を
正確に判断する検査も
あります。

早期発見のために確認してみましょう！

ヘモグロビンエーワンシー

健康診断の血液検査項目にある**HbA1c**の数値が高いと食後も高血糖の可能性が
あります。

正常

5.6%未満

要注意

5.6～5.9%

糖尿病の恐れ

6.0～6.4%

糖尿病型

6.5%以上

生活習慣病の一つですが
遺伝的因子もあるため
親族に糖尿病歴がある方は
特に注意が必要です。



予防方法

○主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事

食後の高血糖を防ぎ、健やかな生活を送るための基本となります。
炭水化物のみの食事や炭水化物を抜いた食事もNG。



○3食規則正しい食事

毎日決まった時間に食事をとることで、急激な血糖変動を防ぐことができます。



○運動習慣を作る

食後30分～1時間経ってからの運動がおすすめです。ストレッチやラジオ体操など
簡単な運動でもOK！血糖値を下げる効果があります。

