

高血糖は血液中のブドウ糖濃度が高い状態です。放置すると、すい臓の働きが低下して慢性的にブドウ糖濃度が高い糖尿病へと進行し、過剰な糖が血管を傷つけて合併症や動脈硬化が進んでしまいます。初期には自覚症状なく進行するため、数値が「やや高め」の段階でもすぐに生活習慣の見直しをしましょう。

危険度チェック

- ☐ 血縁者に糖尿病の人がいる
- ☐ 肥満気味である
- ☐ 運動不足気味である
- ☐ 身体がだるく、疲れやすい
- ☐ 傷がなかなか治りづらい
- ☐ 喉が渇きやすい
- ☐ 目がかすむことがある
- ☐ 足がむくみやすい

当てはまる
項目が多い人
は要注意

あなたの検査数値は？

検査項目	基準値	要注意	要医療
空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上 125以下	126以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6以上 6.4以下	6.5以上
尿糖	—	±	+

【今日から始める!糖尿病を予防・改善するための3ステップ】

◆ step 1 適度な運動が血糖値を下げるインスリンの働きを助ける ◆

血糖値を下げる働きをするホルモンであるインスリンは、運動によって働きが活発になります。細切れでも、無理のない程度に運動するよう心がけましょう。

〈運動するときのポイント〉・ウォーキングと筋力トレーニングを組み合わせる
・中2日以上あけない

◆ step 2 摂取カロリーを抑えるひと工夫 ◆

食事はまず野菜・海藻から食べましょう。食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻などをご飯より先に食べると糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。

また、ひと口30回噛むつもりでゆっくり食べると満腹が得やすくなります。さらに、調理方法でカロリーに差をつけましょう。衣をつけて揚げるより、焼く、煮る、蒸すといった調理へ切り替えてみましょう。

◆ step 3 規則正しい生活が血糖を安定させる ◆

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。食事の時間が決まると、間食・夜食をとることがなくなり、食べ過ぎの防止につながります。運動にまとまった時間がとれない場合は、何回かに分けてもかまいません。「スーパーで遠い駐車場に車をとめて歩く」「ちょっとそこまで…を車ではなく徒歩で行く」など、生活の一部を置き換えるのもよい方法です。

【糖尿病予防教室のご案内】

糖尿病の基礎知識から予防する食事のコツまで、まるごと学べる教室です。

◆日 時 令和5年1月23日(月)

◆場 所 町保健センター

◆料 金 無料

◆申込期限 令和5年1月19日(木)まで 〈要予約〉予約先は、町保健センター ☎32-9025

▼国保特定健診を受診し、糖尿病予備群リスクを認める該当者へは町保健センターより教室の案内を通知します。

問 町保健センター ☎32-9025

養老町では国民健康保険加入者に、特定健康診査を実施しています。まだ受けていない人は、12月28日までにぜひ受診してください。