

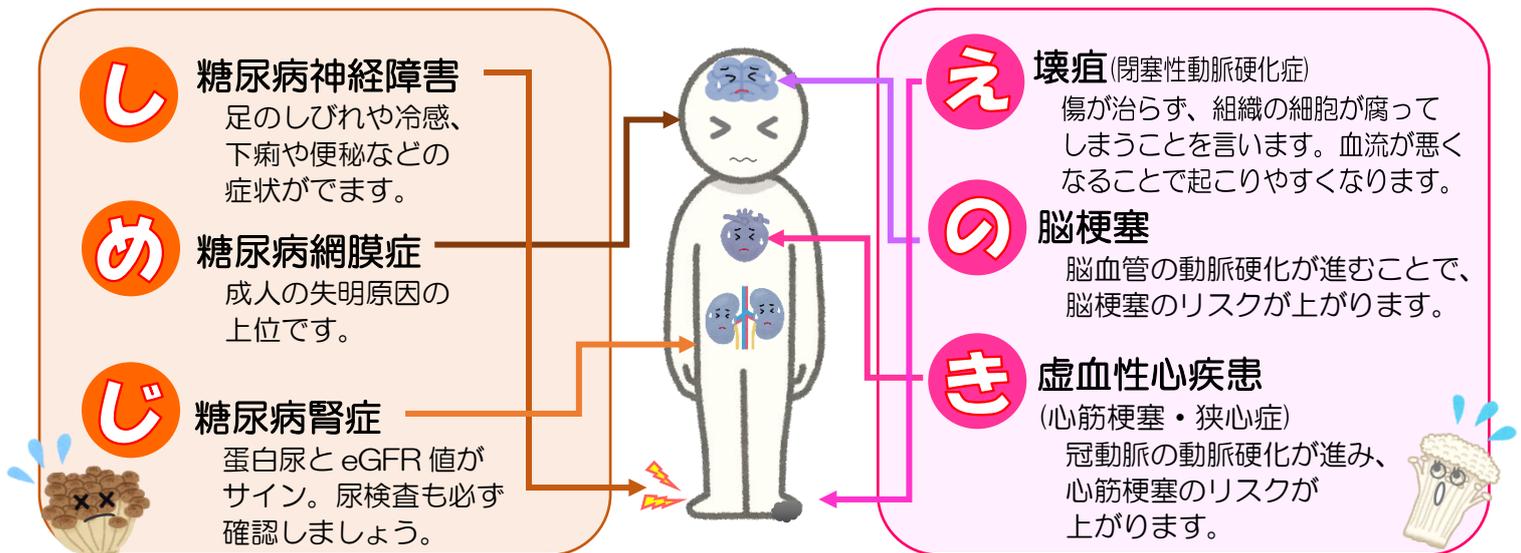
# 糖尿病が心配！

	判定のめやす		
	軽度異常	要経過観察	要治療・精査
空腹時血糖値	100 mg/dL 以上	110 mg/dL 以上	126 mg/dL 以上
HbA <sub>1c</sub>	5.6%以上	6.0%以上	6.5%以上
尿糖	±以上		

## 糖尿病はしめじとえのき

糖質は体の大事なエネルギー源！でも使いきれず余るようになると、体のあちこちに悪影響を及ぼします。血糖が高いということは、全身の血管を傷つけているということ。数年かけて傷ついた血管は目や神経、腎臓だけではなく、脳や心臓など全身のあちこちに合併症を発症していきます。

### 糖尿病の代表的な合併症



糖尿病は「**血管の病氣**」とも言われ、全身の血管を傷めます。細い血管が傷つくことで「し・め・じ」につながり、糖尿病に併せて肥満や高血圧などの生活習慣病や喫煙が重なり太い血管が傷つくことで「え・の・き」につながります。また、感染症にもかかりやすくなるため肺炎や歯周病、膀胱炎や水虫、その他にも骨粗鬆症や認知症のリスクも上げると言われています。

## 糖尿病改善 虎の巻

- 体重をこまめに測る  
決まったタイミングで測りましょう。
- 食事バランスを整える  
(p7:メタボ参照)
- 食物繊維を沢山とる  
野菜やきのこ・海藻類、茶色の穀物類(玄米・ライ麦パンなど)には血糖値を上げにくくする働きがあります。野菜から食べるベジファースト、お勧めです。
- 嗜好品にも注意！  
(p7:メタボ参照)
- 食べ過ぎないようにする  
腹八分目を心掛け、ゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 適度な運動をしよう  
運動をすることでインスリンの効きが良くなり、筋肉が増えることで血糖値の下がり方が良くなります。軽く汗ばむ程度の運動を週3日以上、合計150分以上取り組んでみましょう。
- 禁煙をする   
喫煙は動脈硬化を進めるだけでなく、インスリンの効きも悪くします！

