

糖 尿 病

糖尿病とは、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が高くなる病気です。

メタボにおける基準は・・・

空腹時血糖値 110mg/dl以上
あるいは
HbA1c 5.2%未満



糖尿病の診断基準は・・・

空腹時血糖値 126mg/dl以上
あるいは
HbA1c 6.5%以上

（特定保健指導の対象は、空腹時血糖値100mg/dl以上です）

インスリンは、膵臓から分泌されるホルモンです。インスリンの出が悪くなったり、インスリンの効が悪くなるとインスリンが不足してブドウ糖が利用されずに血中にたまってきます。糖尿病は、こうしたインスリンの働きと体が必要とするインスリン量とのアンバランスによって起こります。

インスリン



糖尿病の怖い合併症・・・

血糖値が高くても、初期の段階では、自覚症状はほとんどありません。そのため、放置されがちですが、合併症は血糖値の高さと、その時期に比例して進行します。血糖値が高ければ高いほど、高血糖の時期が長いほど、合併症を招きやすくなります。

心筋梗塞

腎症

神経障害
足のしびれ
立ちくらみ
インポテンツ

脳血管障害（脳卒中）

網膜症
失明の恐れあり

閉塞性動脈硬化症
足が冷たい・色が良くない

壊疽・潰瘍

自覚症状が無いからと安心していると、足元をすくわれます！

糖尿病を防ぐためには

糖尿病の原因は遺伝要因と、過食や肥満、運動不足などの生活習慣による環境要因です。生活習慣を改善し、糖尿病を予防しましょう。



適正体重を!
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
が25を越えないように。

甘いもの・脂っこいもの
アルコールを控えめに。

日常生活の中で、身体を動かす習慣を。

趣味や休養でストレス解消を。