

# あなたの血糖値大丈夫？

平成24年9月1日発行  
中央保健センター  
☎229-3164 ☎229-3287

## 9月1日～30日は健康増進普及月間です

健康診査で「血糖値」が高めだった・・・

- でも、体の異常は感じない
- この先もきっと大丈夫だろう
- 来年の「血糖値」はきっと下がっているはず

ちょっと高めの血糖値を放っておくと・・・



糖尿病になります！

糖尿病は全身の血管や神経を傷つけ、合併症で命を落とすこともある怖い病気です

### ■糖尿病の目安

特定健康診査の判定区分による糖尿病の目安は、次のとおりです。

- ◆血糖値 100mg/dl未満：正常
- 100～125mg/dl：糖尿病予備軍
- 126mg/dl以上：糖尿病

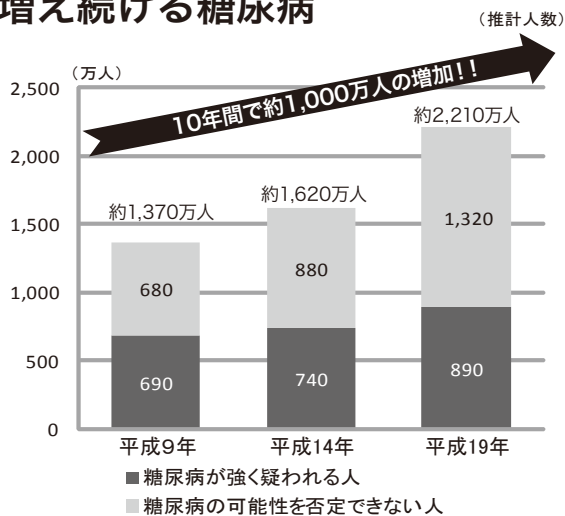
血糖値とは 血液の中の糖の量を表す値です。食べ物などから取った糖は消化され、血液の中に入り血糖になります。血糖はエネルギー源として筋肉、肝臓、脳、心臓などに取り込まれ利用されます。このとき血糖の利用を助ける役目をするのが、インスリンです。

ヘモグロビンエーワンシー

- ◆HbA1c 5.2%未満：正常
- 5.2%以上：糖尿病予備軍
- 6.1%以上：糖尿病(国内基準JDS値)

HbA1cとは 過去1～2カ月の平均血糖値を表す値です。

### ■増え続ける糖尿病



※「糖尿病が強く疑われる人」とは、HbA1cの値が6.1%以上、または質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人。「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、HbA1cの値が5.6%以上、6.1%未満の人。(厚生労働省「国民健康・栄養調査」より)

### ■なぜ血糖値が高いといけないの？

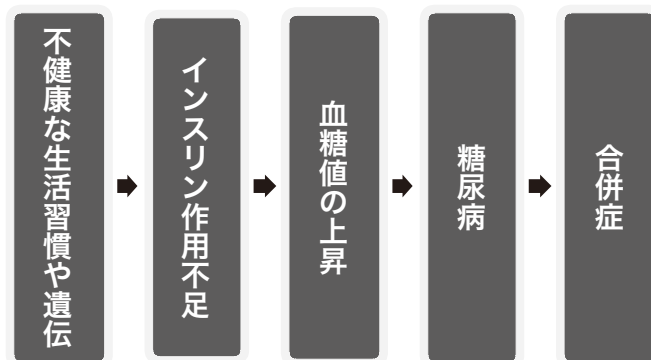
血糖が必要量を上回ったり、エネルギーとしてうまく利用できなかったりした場合、血糖と血液中のたんぱく質が結びついて、血管の壁を傷つけ、動脈硬化を起こします。

血糖値が高いということは、単に血液中の糖が多いだけでなく、血管の破壊も進んでいるということなのです。



### ■糖尿病の進行

糖尿病は次のように進行し、さまざまな合併症を引き起こします。



### 糖尿病三大合併症

- 糖尿病性腎症
- 糖尿病性網膜症
- 糖尿病性神経障害

その他、脳卒中、心筋梗塞、肺炎、歯周病、皮膚炎などを引き起こす危険性があります。

自覚症状がないまま、次々に合併症が現れるよ。健康診査の結果を見直そう。

