

血糖コントロール始めませんか？

～ 将来、糖尿病にならないために ～

Q. 糖尿病とは？

A. 血糖（血液中のブドウ糖）が高い状態が続くこと

食事をすると一時的に血糖値は高くなりますが、すい臓から「インスリン」が分泌されることで時間とともに正常値に戻ります。ところが、インスリンの量が少なかったり上手く働かないと血糖値が高い状態が続いてしまいます。

血糖値の危険度を確認してみましょう

空腹時血糖 (mg/dl)

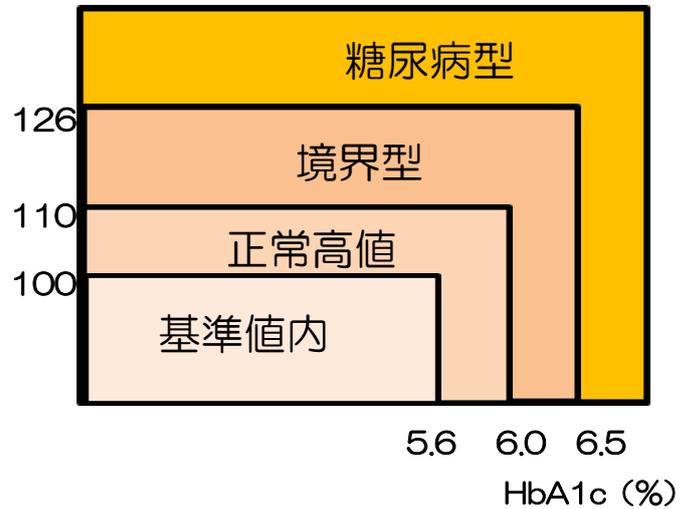
□空腹時血糖値

今の血糖値が高血糖状態かどうかわかります。

□HbA1c

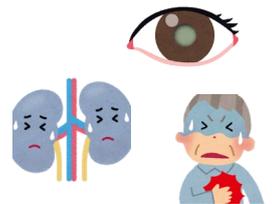
過去1～2ヶ月の平均的な血糖値の状態がわかります。

高血糖を放っておくと...



高血糖（糖尿病）による合併症

高血糖状態を放置すると、余った糖が全身の血管を傷つけ、糖尿病に進行する他、目・腎臓・神経などが障害されたり、脳梗塞や心筋梗塞などの様々な病気に繋がります。また、糖尿病があるとがんや認知症を発症するリスクが上がることもわかっています。



早く医療機関を受診して治療すれば合併症は防げます！

高血糖・高血圧・脂質異常症を治療し、禁煙などを行うことで、糖尿病の合併症は防ぐことができるとわかってきました。

また、血糖だけでなく、体重を減らし、腎臓病や心臓病の危険を減らす糖尿病の治療薬（SGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬）もあります。

かかりつけ医や医療スタッフと相談し、糖尿病の治療をできるだけ早く開始し、継続することが大切です。

【糖尿病の三大合併症】

糖尿病性神経障害



立ちくらみや手足のしびれなどの症状が出現
足の壊死につながることも

糖尿病性腎症



腎臓の機能が低下
血液透析の原因第一位

糖尿病性網膜症



自覚した時には
失明寸前のことも

血糖値改善のポイント



食習慣

栄養バランスのよい食事を適量とる

■エネルギーのとりすぎに注意

腹八分目を守り、間食や飲酒に注意しましょう。毎日体重をはかることで、食事が適量かチェックできます。



■朝食抜きは絶対NG

欠食は次の食事での血糖値の急激な上昇を招きます。まずは少しでもよいので牛乳・おにぎりなど簡単に摂れるものから食べるようにしましょう。



■食物繊維を多くとる

野菜、きのこ、海藻など、食物繊維の多い食品を意識してとりましょう。野菜の1日の目安量は小鉢5皿分（350g）以上です。



■食べ方を工夫する

早食いせず、1口30回を目安によく噛んで食べましょう。食べる順番は野菜から先に食べると食物繊維が糖質の吸収を遅らせ、食後の血糖値上昇を抑えます。



口腔ケア

歯周病と糖尿病は悪循環の関係

■歯みがきなどの口腔ケアを欠かさずに

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病を悪化させ、悪循環になることがあります。食後と寝る前の歯みがきなどで、歯と口を守りましょう。



プラスワン!



■喫煙している人は禁煙を

喫煙は動脈硬化を促進し、糖尿病の合併症を進めます。何歳からでも禁煙の効果があります。周囲の人のためにもぜひ禁煙にチャレンジを!



運動習慣

座り続ける時間を減らし、体をよく動かす

■今より10分多く体を動かす

階段を使う、こまめに立って動くなど、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。



■1日に8000歩以上歩く

1日8000歩以上を目標に、こまめに歩きましょう（65歳以上の高齢者は6000歩以上）。また、30分以上連続して座らないように、立って体操などを行いましょう。



■週に3回以上の有酸素運動を

代謝を高めるウォーキングなどの有酸素運動を1回あたり20～60分、週に150分を習慣に。運動をしない日が2日間以上続かないように。



■筋カトレーニングも1日ごとに

スクワットなどの筋トレ（レジスタンス運動）も、日をあけて週2～3回実施して、筋肉量の維持・向上を。



飲酒習慣

お酒は適量を守る

■アルコールは20g以内に

アルコール摂取は1日20gまでの適量に抑えることが大切です。60gを超えるとインスリンの分泌を著明に抑えます。ただし、糖尿病の合併症や肝障害がある人は禁酒が必要です。



純アルコール量(g) =

飲んだ量(ml) × [アルコール度数 ÷ 100] × 0.8

JA・JA共済連も健診活動に助成しています。

鹿児島厚生連病院 健康管理センター

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号 ☎099 (256) 1135

2025.4～