

甲賀・湖南地域 糖尿病通信

滋賀県甲賀保健所 健康づくり担当
 〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
 TEL 0748-63-6147
 Mail ea3103@pref.shiga.lg.jp



「糖尿病予備軍だからセーフ??」

糖尿病専門医 荒牧陽 (あらまき内科クリニック)

「糖尿病予備軍」や「境界型糖尿病」、あるいは「糖尿病の気(け)がある」などの言葉をよく耳にします。もし皆さんが健診などでこのような指摘を受けたらどう感じますか? 多くの方は「それは大変だ。生活習慣を見直そう。」と思われると思いますが、なかには「予備軍か、セーフ! 来年の健診までは安泰だ。」と思ってしまう方もおられるようです。

現在我が国でも糖尿病の診断基準というものが設定されており、それを超えると糖尿病の診断確定となりますが、ある日突然糖尿病が発症するわけではありません(通常の2型糖尿病の場合)。糖尿病になりやすい体質に過剰な栄養や運動不足が加わると、糖尿病と診断される10年くらいも前から知らぬ間に糖尿病にむけてのステップ進行していることが分かっています。

血糖値が上がるとそれに応じて膵臓からインスリンが分泌されて血糖値を調節してくれます。膵臓がインスリンをいくらでも作ってくれたらよいのですが、残念ながら膵臓が分泌できるインスリンの量には限りがあります。つまり予備軍と言われるころにはすでに膵臓は疲れてインスリンが十分に作れなくなり、需要が供給に追いついていない状態なのです。それにもかかわらず無駄に血糖をあげる生活がつづく、まるでガソリン残量が減っている警告がでているのに、アクセルを踏み込んで走っているようなものです。

もしあなたが糖尿病予備軍と言われたら、その時にこそきちんとした対応をとることが将来にとってとても重要なことです。定期的な健診を受けて、必要があれば医療機関で正しい対応について相談しましょう。

糖尿病に関連する検査項目

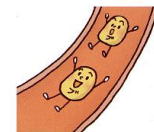
☆血糖値・・・血液中に含まれるブドウ糖の量

☆HbA1c (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)・・・

ヘモグロビンがブドウ糖と結合した物質です。ヘモグロビン全体のうちHbA1cがどの位の割合かを調べることで、過去1~2ヶ月の平均的な血糖の状態がわかります。

自分の健診結果を
見てみましょう!

糖尿病の他、肥満、高血圧や脂質異常症などの他の要因が重なることで、合併症の発症、悪化のリスクが高まります。下記の検査結果等にも注意し、異常がみられたら指示通りに指導や診察を受けましょう。



【検査項目と判定値 (特定健診の基準)】

検査項目 <単位>	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (BS) <mg/dl>	100未満	100以上	126以上
HbA1c (NGSP) <%>	5.6未満	5.6以上	6.5以上
BMI 体重(kg)÷身長(m) ²	18.5~24.9	25.0以上	
血圧 <mmHg>	130未満/85未満	130以上/85以上	140以上/90以上
中性脂肪 <mg/dl>	150未満	150以上	300以上
HDLコレステロール <mg/dl>	40以上	39以下	34以下
LDLコレステロール <mg/dl>	120未満	120以上	140以上

スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばしましょう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。



毎日10分の

運動をプラス!

滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

1日あと70gの

野菜をプラス!



禁煙でたばこの

煙をマイナス!

