

# 血糖値が高めな方

血糖値が  
どのくらいになると**糖尿病**??

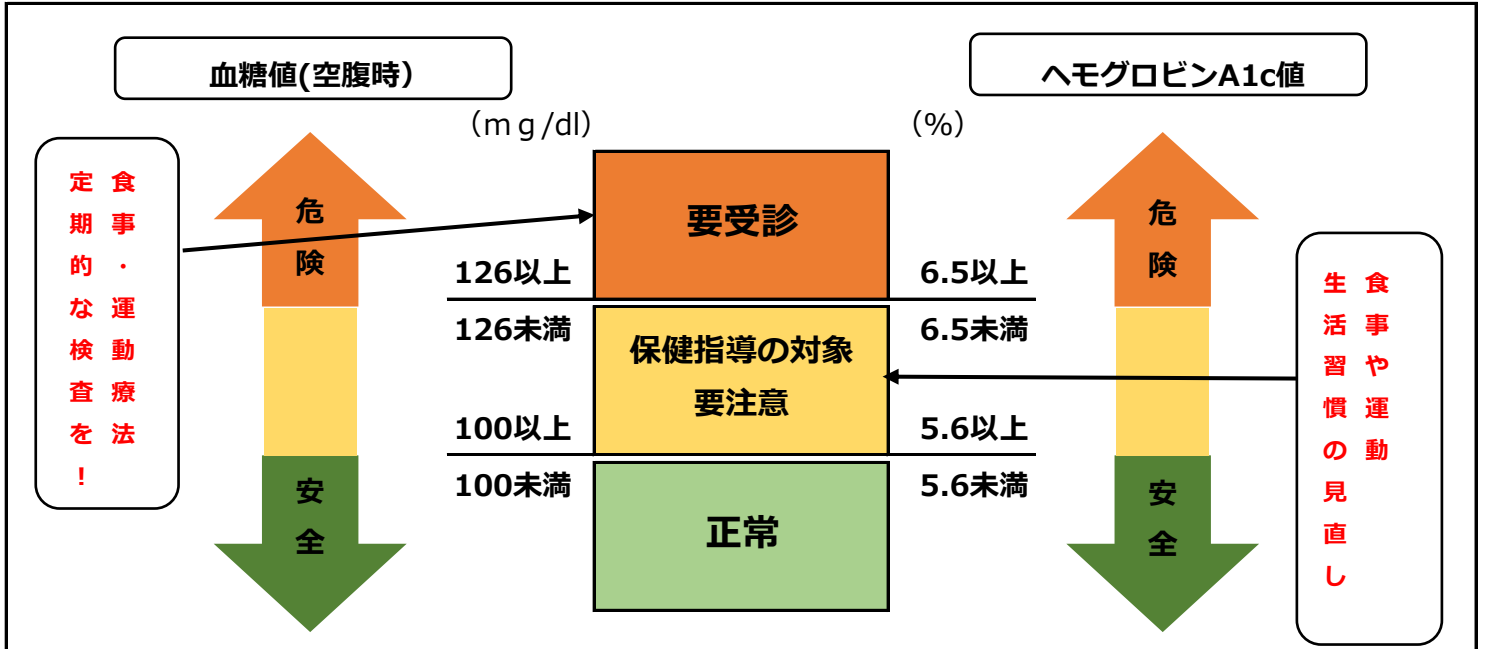


採血



尿検査

## ■あなたの血糖値は？ヘモグロビンA1c値は？



## ■高血糖状態が続くと「糖尿病」になる

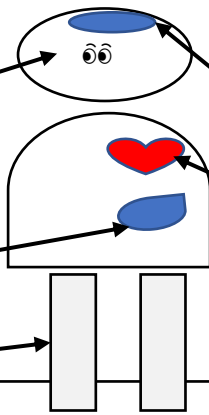
### ■糖尿病が進行するとこんなことに・・・

#### 糖尿病の3大合併症

目では・・・**糖尿病性網膜症**  
(成人の失明原因NO1)

腎臓では・・・**糖尿病性腎症**  
(放置すると人工透析に)

足では・・・**糖尿病性神経障害**  
(持続するしびれ感や痛み)



脳では・・・**脳卒中**

心臓では・・・**心筋梗塞**

#### 糖尿病性壊疽

(神経障害の為、傷ができても  
気づかず、壊疽が足にでき切断も)

★糖尿病は動脈硬化を進行させ  
心筋梗塞や脳卒中を引き起こす

### 高血糖になる原因はこれ！ あなたの生活の中で思い当たることはありませんか？

#### ■肥満 ➡ 太っている人ほど糖尿病の危険が！

★栄養バランスの偏った食習慣 (過食・野菜不足・高脂肪食・過度の飲酒など)

★運動不足・身体活動不足

#### ■喫煙 ■ストレス過多 ■体質・遺伝など ➡ これらは血糖値を上昇させる原因となります