

高血糖 の危険がある人へ

空腹時血糖
(mg/dl)

~100

126



HbA1c
(%)

~5.6

6.5~

引き続き生活習慣に
気を付けましょう

生活習慣の改善が
必要です

血糖コントロールが必要です
すぐに医療機関を
受診してください

出典：標準的な健診・保健指導プログラム

★このまま高血糖を放っておくと？

動脈硬化が進行し、全身の血管がボロボロに・・・
さらに高血糖により全身の神経も傷つきます！

細い血管に生じる病気

糖尿病三大合併症

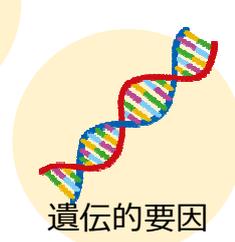
- 糖尿病網膜症・・・失明の危機
- 糖尿病腎症・・・腎不全の危機
- 糖尿病神経障害・・・足のしびれや壊疽の危機

太い血管に生じる病気

- 心臓病
- 脳卒中
- 閉塞性動脈硬化症



★血糖が高くなる原因は？



糖尿病などを防ぐために

高血糖や血糖値の急激な上昇を防ごう

血糖値の急な上昇は動脈硬化の進行を早めます。

① 朝食を抜かず1日3食規則正しく

不規則な食事は高血糖を招きます

② ゆっくりとよく噛んで食べる

早食いは血糖値を上げ、太りやすくなります

③ 主食の重ね食べをしない

炭水化物のとりすぎに注意しましょう

【例】 ラーメン + ライス うどん + いなり寿司

④ 野菜、海藻、きのこ類を積極的にとる

食物繊維は糖の吸収をおだやかにし、血糖の急上昇を抑えます

⑤ アルコールは適量を守る

飲み過ぎはエネルギー過多につながります

＜お酒の適量の目安＞

ビール・・・中瓶1本（600ml）

日本酒・・・1合（180ml）

焼酎・・・0.5合（100ml）

ウイスキー・・・ダブル1杯（60ml）

ワイン・・・2杯（240ml）



⑥ おやつなどの間食はできるだけ控える

常に何かを口にしている“だらだら食べる”は高血糖を招きます

- ・間食は1日200kcalまで（アルコール含む）
- ・時間と量を決めて食べましょう



⑦ 活発に身体を動かす

運動はインスリンの働きを高め、糖代謝を活発にします

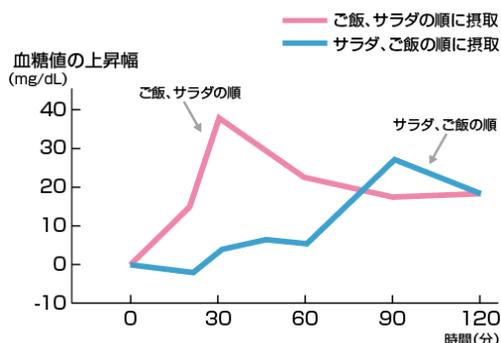
⑧ 筋トレをする

筋肉量を増やすと血糖改善につながります

⑨ 食事は野菜から食べる

野菜からとると食後の血糖上昇がゆるやかになります

＜食べる順番を変えたときの血糖の変化＞



チェック！あなたが糖尿病になる確率は？

糖尿病リスク予測ツール（国立国際医療研究センター）

<https://www.ncgm.go.jp/riskscore/>

現在の健診データを入力すると3年以内に自分が糖尿病を発症する確率が予測できます。

