

健診結果を大切に!

検査項目でわかるカラダの変化と改善のしかた

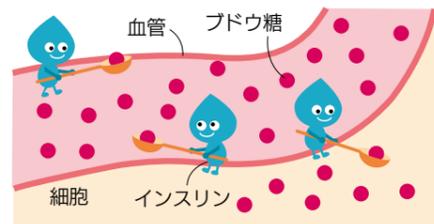
空腹時血糖、HbA1c、尿糖

糖尿病が強く疑われる人は約1,100万人、予備群も含めるとその合計は約1,800万人にもものぼると推計されています。血糖値が高めの段階であれば、生活習慣の改善で血糖をコントロールすることが可能です。積極的に生活習慣を見直し、数値の改善を目指しましょう。



空腹時血糖、HbA1c、尿糖とは?

血糖値は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって調節されています。しかし、何らかの原因でインスリンの分泌が低下したり、十分に働かなかったりすると、血糖がうまく処理されず、血液中にたまってきます。



空腹時血糖 10時間以上食事をとらない状態で測定する血糖値。

HbA1c 血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンに、どのくらいブドウ糖が結びついているかを示す値。過去1~2カ月間の平均的な血糖の状態がわかる。

尿糖 尿の中にブドウ糖が含まれているかどうかを調べる検査。

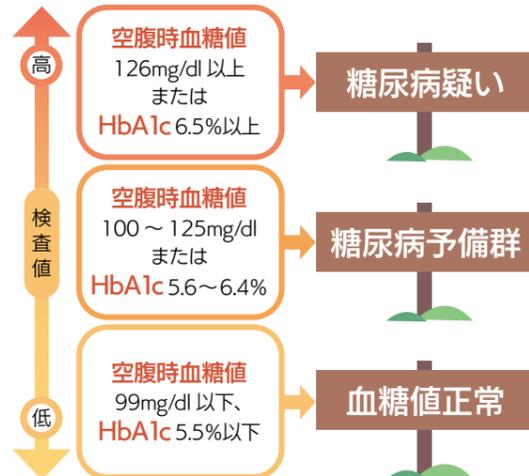
数値が悪くなる原因

遺伝的体質に加えて、生活習慣の積み重ねが深く関係しています。食生活では、炭水化物（ごはん、パン、麺類）や甘いものをとりすぎていると、インスリンの分泌や働きが追いつかず、血糖値が高い状態が続いてしまいます。体を動かす機会が少なく、血液中の糖が消費されにくくなります。さらに運動不足や食べすぎによる肥満、とくに内臓脂肪が増加すると、インスリン抵抗性といって、インスリンの働きが弱くなるのがわかっています。また、ストレスや睡眠不足、喫煙は、血糖値を上げるホルモンの分泌を促すと同時に、インスリン抵抗性を高めてしまいます。



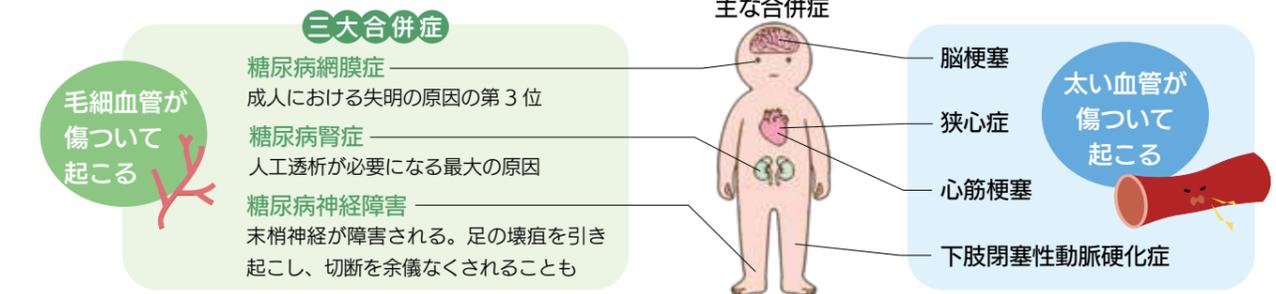
健診結果からわかること

●危険度レベルと将来疑われる病気●



予備群の状態を放置していると...

糖尿病予備群は、放置するといずれ糖尿病を発症します。そして糖尿病は、全身の大小の血管の動脈硬化を促進しさまざまな合併症を引き起こします。

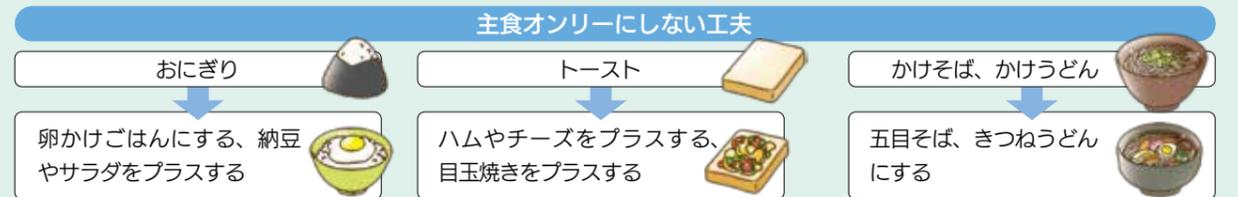


数値を改善する生活

食事

- 「糖質」は控えめに
血糖値を上げる直接的な原因となるのが糖質です。甘いお菓子やジュースの間食を控えるのはもちろん、主食の食べすぎにも注意しましょう。
 - 「食物繊維」を積極的にとる
食物繊維には、糖質の吸収を抑える働きがあります。
- 糖質を多く含む食品**
〈主食〉ごはん、パン、麺類など
〈間食・デザート〉甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物など
〈お酒〉日本酒、ビールなど（焼酎やウイスキーは糖質を含まない）
- 食物繊維を多く含む食品**
野菜、海藻類、きのこ類、こんにゃくなど

- 主食オンリーのメニューに注意!
同じ量の糖質でも、糖質のみを単品でとるよりも、たんぱく質や脂質、野菜などを一緒にとるほうが血糖値の上昇を抑えられます。



- 1日3食を規則正しく食べる
朝食抜きや遅い時間の夕食や夜食は、血糖値が上がりやすくなります。夕食が遅い時間になりそうなときは、夕方早めの時間帯におにぎりやサラダなどを軽く食べて、夕食は副菜や主菜などのおかずだけにするとよいでしょう。

毎日の生活で取り組みたいこと

- 適度な運動を習慣として行う
1日合計60分、意識して体を動かしましょう。有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れるとさらに効果的です。
- 直ちに禁煙
喫煙はインスリンの機能を低下させたり、血糖値を上昇させるホルモンの分泌を促すなどして糖尿病のリスクを増加させます。
- 十分な睡眠と休養をとる
十分な睡眠とこまめな休養をとることで体のリズムが整い、血糖値のコントロールもしやすくなります。日々忙しい人ほど心身を休めることが血糖コントロールには不可欠です。

血糖負債とは?

血糖値が高めの状態が続き、体に蓄積した負担のことを「血糖負債」といいます。血糖負債は静かにたまり続けます。次のような人は食べ方や動き方、休み方を見直しましょう。

血糖負債がたまりやすい人

- 食後に眠くなりやすい
- 「糖尿病予備群」あるいは「境界型」といわれたことがある
- 肥満、とくに内臓脂肪型肥満がある
- 甘いものや清涼飲料水をよくとる
- 炭水化物中心、野菜不足の食事
- 早食い、まとめ食いをする
- 食事の時間が不規則、夜遅く食べる
- 運動習慣がない
- 睡眠不足や慢性的なストレスがある