

あなたは糖尿病予備群です！

～空腹時血糖 100～125mg/dl または HbA1c 5.6～6.4%の方～

血糖値が正常値より高く、糖尿病予備群の可能性あります。生活習慣をもう一度見直すとともに、かかりつけ医に健診結果を見せて、今後の対応を相談しましょう。

血糖が高くなる原因はいろいろあります



- 過食や糖のとり過ぎ…血液中の糖の量が急に増えて、すぐに下げられない状態が続く
- 運動不足…血液中の糖が消費しきれず、余った糖は脂肪として蓄積される
- 肥満…増えすぎた脂肪から高血糖を引き起こす悪玉物質が出る
- その他…**遺伝的要素・加齢**など



血糖を一定に保つ働きが崩れ、
血糖が高い状態になります

ここが怖い…予備軍の段階で、体の中では変化が起きはじめる

予備軍の段階では、自覚症状がほとんどありません。

しかし、血糖値が高い状態が続くと、**体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行**します。また、免疫力や傷を治す力が弱まるため、怪我や手術の際に**傷が治りにくくなったり、感染症にかかりやすくなったり**します。

全身に起こる糖尿病の合併症

糖尿病性網膜症

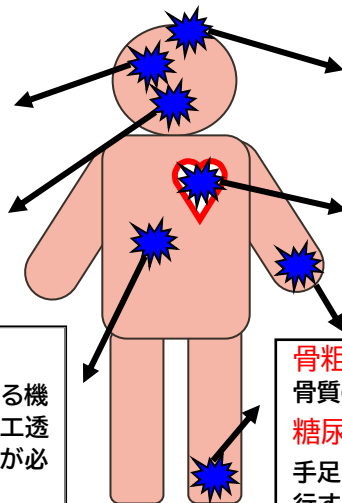
視力が弱まる。初期には自覚症状がなく、突然目が見えなくなって気づくことも。

歯周病

糖尿病ではない人と比べて歯周病になる危険度は約3倍。

糖尿病性腎症

腎臓の血流が悪くなり老廃物をろ過する機能が低下。人工透析に至る場合も。人工透析になると、週に3回医療機関に通院が必要。



脳梗塞

糖尿病ではない人に比べ、脳梗塞を起こす危険度は2～4倍。

認知症

糖尿病でない人に比べ、認知症になる危険度は1.5～2.5倍。

心血管疾患

糖尿病ではない人と比べ、心筋梗塞を起こす危険度は3倍以上。

骨粗しょう症

骨質の低下による骨折の危険性が高まる。

糖尿病性神経障害・糖尿病性足病変

手足の神経に障害が起こり、痛みやしびれを感じる。進行すると知覚が低下し、やけどやケガをしても気づかず、壊疽(えそ)により切断に至る場合も。

癌 糖尿病では、結腸癌、肝癌、膵癌、乳癌、子宮内膜癌、膀胱癌のリスクが増加する。

予防できるのは今がチャンス！ **3つのポイント** 次面をご覧ください





予防できるのは**今がチャンス!**

糖尿病予備群の“あなた”にお願いしたいこと

1つ目 健診結果をかかりつけ医に見せましょう

健診結果をかかりつけ医に見せて、今後の対応を相談しましょう。
かかりつけ医がない方は、下記に御相談ください。

2つ目 食事、運動などの生活習慣を見直しましょう

1 普段の食事を見直しましょう



- ・ 1日3食、栄養バランスよく食べる。
- ・ 朝食はしっかり摂る。
- ・ 食べ過ぎない(腹八分目まで!)。間食(お菓子)は控える。
- ・ ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ・ 野菜・海藻・きのこなどの食物繊維を含む食品を多く摂る。
- ・ 脂(油)っぽいものを食べ過ぎない。減塩を心がける。



2 普段から意識的に体を動かしましょう

- ・ できるだけ階段を使う。
- ・ テレビを見ながら、ストレッチをする。
- ・ 家事を積極的にこなす。
- ・ 一日、20分以上は歩く。



3 禁煙をしましょう

4 飲酒は適量で

3つ目 年に1回は健診を受けましょう

来年以降も必ず健診を受けて、血糖値などが悪くないかチェックしましょう。

好評



糖尿病への移行をここで **STOP!!**

血糖値が高めの方向けのヘルスアップ教室

高血糖を指摘されても、生活習慣の見直しや改善で糖尿病への移行を予防できます。
この教室では、糖尿病予防の食事・運動の基本をわかりやすく学びます。

【お問合せ・お申込み】

大田原市役所健康政策課成人健康係 0287-23-7601