

# 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～

糖尿病になる前の段階を、「糖尿病予備群」と呼びます。  
予備群でも、心筋梗塞や脳梗塞などになりやすいとされており、注意が必要です。

## 血糖が高くなる原因は？



- 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ホルモンが出る
- 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る

## ここが怖い…予備群の段階で、体の中で変化が起きはじめる

自覚症状がほとんどなくても、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。正常の人と比較すると、**予備群の人は2.2倍、糖尿病の人は3.5倍、心臓や血管の病気になりやすいことが分かっています。**  
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。

## 全身に起こる高血糖の合併症・併発症

### 糖尿病性網膜症

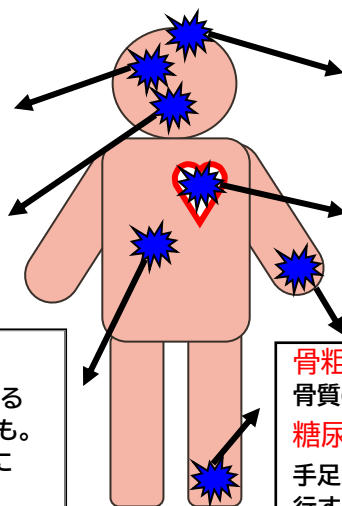
視力が弱まる。初期には自覚症状がなく、突然目が見えなくなって気づくことも。

### 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する。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。

**がん** 糖尿病では、結腸がん、肝がん、膵がん、乳がん、子宮内膜がん、膀胱がん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!**

**生活習慣の改善により糖尿病のリスクを減らすことができます**

## 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。

## 2つ目 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。

### ★わたしの体験談★

生活習慣の見直しにより、数値が改善した方をご紹介します

- 食事のバランスに気をつけ、甘い飲み物をやめた ⇒ 8%から7%
- ベジファーストと1時間のウォーキングを実施した ⇒ 7.6%から5.9%
- 腹八分目にし、白米のおかわりはなくし、野菜をたっぷり摂った ⇒ 7.2%から6.4%
- ごはんの量に気を付け、ウォーキングを開始 ⇒ 7.3%から6.4%

