

健康診断で糖代謝異常があると言われたあなたへ

血糖値をコントロールするためのワンポイント

○検査の基準

糖代謝検査	基準値	説明
空腹時血糖値	60～99	血液検査を行った時点での血糖状態を表す数値です
随時血糖	60～139	
HbA1c(NGPS)	5.5以下	過去1カ月～2カ月の血糖状態を表します
尿糖	—	血液中のブドウ糖が尿中に漏れ出てきたものですが、かならずしも糖尿病というわけではありません

糖尿病（糖代謝異常）とは

ご飯などの炭水化物は分解されブドウ糖になります。ブドウ糖は体のエネルギーを作る材料です。

ブドウ糖が細胞に取り込まれるために重要な役割をするのがインスリンです。

インスリンの量が少なくなったり、働きが悪くなるとブドウ糖が細胞にうまく入れなくなり、血液中のブドウ糖が異常に多くなってしまうこととなります。これが糖尿病です。糖尿病が進行して動脈硬化を引き起こし、様々な合併症から死に至る場合もある「血管の病気」です。



○自覚症状

糖尿病(糖代謝異常)自体は、それだとはっきりわかる自覚症状がないため、症状だけで糖尿病を早期発見することは難しいと言えます。

○糖代謝 異常の主な原因と対策

食事や運動との関連が強く、まずは食生活の改善と生活習慣の改善が重要となります。

自分の食事内容をチェックしましょう

- ・ 生活習慣の観点から問題を洗い出すことが大切です。まずは、毎日の食事の内容を書き出して、食事内容をチェックしてみましょう。



② 肥満がある場合は、体重をコントロールしましょう

- ・ 標準体重を知りましょう
※標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (日本肥満学会の式)

③ 食事内容を見直しましょう

- ・ 3食きちんと食事を取りましょう
- ・ 食べる順番は、野菜や海藻からにしましょう
- ・ 食事はしっかり噛んで、早食いはやめましょう
- ・ 外食のときは、和食や和風の定食をとる機会を多めにしましょう
- ・ 野菜など食物繊維を十分に摂りましょう
- ・ アルコールの飲み過ぎに注意しましょう
- ・ 甘い物や油の取り過ぎに注意しましょう

④ 体を動かしましょう

- ・ 息がはずむ程度の運動(有酸素運動)を取り入れましょう
- ・ まずは、無理なくできるものから行ってみましょう
(例) 普通に歩いていたが、早足で歩く
近いところは、車を使用しないで歩く



⑤ 当面 3ヶ月間の目標を立ててみましょう

- ・ 専門家と相談し実行できそうな目標を立てましょう
例えば
1、3食きちんと栄養バランス(主食・主菜・副菜)を整えて食べる
2、ブドウ糖の吸収を抑える海藻や野菜(食物繊維)から食べる