



糖代謝

糖代謝に異常があるかを調べる検査です。血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖濃度のことです。血糖が高い状態が続くと血管がボロボロになります。

血糖の基準値

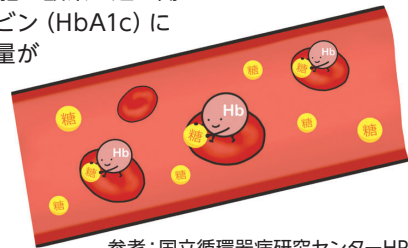
検査項目	異常なし	要注意	要受診	準至急受診	至急受診
空腹時血糖	100未満	100以上126未満	126以上160未満	160以上	
HbA1c	5.6未満	5.6以上6.5未満	6.5以上8.0未満	8.0以上10.0未満	10.0以上
尿糖	-	±、+、++、+++			

- 空腹時血糖は、食後10時間以上絶食して測定した血糖値です。
- HbA1cは過去1~2か月の平均血糖値を表す数字です。
- 尿糖は尿に含まれるブドウ糖で、血糖値が高くなると尿に漏れてきます。

HbA1cとは?

ヘモグロビン (Hb) は赤血球内のタンパク質の一種で、全身の細胞に酸素を送る働きをしています。血液中のブドウ糖がヘモグロビンにくっついて糖化ヘモグロビン (HbA1c) になります。血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなり、いったん糖化したヘモグロビンは赤血球の寿命120日が尽きるまで元には戻らないので、糖化したヘモグロビンの量を図ることで過去1~2か月の平均血糖値がわかります。

$$\text{HbA1c}(\%) = \frac{\text{糖が結合したヘモグロビン量}}{\text{すべてのヘモグロビン量}}$$



参考：国立循環器病研究センターHP

高血糖の要因とリスク

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などによって、**肥満・内臓脂肪の蓄積**が起こる。

からだについた**余分な脂肪**が糖代謝の邪魔をする。

全身の血管や神経が痛み、さまざまな病気や合併症を引き起こす。

糖尿病の三大合併症とは?

足の壊疽による切断
糖尿病神経障害

視力低下・失明
糖尿病網膜症

腎不全による人工透析
糖尿病性腎症

みつけて、対策

血糖値が気になる人へ

運動

- 座りっぱなしの時間を短くする
- 身体活動の機会増
- 有酸素とレジスタンス運動



食事

- 炭水化物を控える
- 規則正しい食事
- 野菜をしっかり摂る



嗜好

- 甘い間食を減らす
- 週に二日は休肝日
- 清涼飲料水を控える



ストレス

- 良質な睡眠をとる
- 規則正しい生活
- ONとOFFの切換え



デンタルケア(歯周病)にも注意しましょう

2 対策
みつけて、

3 体の状態
健診でわかる

4 ステップ
対策の

6 体
型

8 血
圧

9 糖
代
謝

10 脂
質

11 肝
機
能

12 腎
機
能・尿
酸

13 健康寿命の
延伸に向けて

14 がん
検
診