

# 血糖値が高めの方へ

特定保健指導用パンフレット

## 血糖値って何でしょうか？

血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度のことをいいます。

HbA1cとはブドウ糖と結びついたヘモグロビン(色素)で、現時点より過去1~1.5ヶ月間の平均血糖値を反映します。血糖

値は食事による変動が大きい短期的な指標ですが、HbA1cは1-3ヶ月の血糖の状態を反映します。空腹時血糖値が100mg/dLにほぼ相当する5.2%以上で予備群の可能性が高いと判定され

ます。

糖尿病はエネルギー源であるブドウ糖を有効利用させるホルモン(インスリン)の分泌が悪かったり働きが低下している病気です。

## 血糖値が高いとなぜ問題となるのでしょうか？

血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症を引き起こします。今後の管理で重要なことは、生活の質を著しく低下させる合併症を防止することなのです。

### 高血糖の重大な合併症

**脳梗塞** 高血糖が基礎にあると、脳梗塞の発生率は3~4倍になります。後遺症が残ると本人だけでなく家族も大変です。

**心筋梗塞** 心筋梗塞による死亡率も高血糖があると2倍程度になります。さらに喫煙が重なると10倍程度に跳ね上がります。

**腎不全** 糖尿病性腎症から透析に移行する人は年間1万人を超えています。

**失明** 糖尿病性網膜症による失明は年間3000人を超え成人の失明の

原因の第1位です。

**壊疽** 足の壊疽も重要な合併症です。足を切断しなければならない場合もあり注意が必要です。



## 糖尿病の診断基準は？

### ◆空腹時血糖：126mg/dL以上が異常

血糖値は一般的には朝食前の空腹時に測定します。

110mg/dL未満が「正常」、110~125mg/dLが「境界型」とされています。

### ◆HbA1c：6.5%以上が異常

血糖が低くコントロールされているほど、低い値を示します。

## こんな症状に注意

糖尿病になっても自覚症状がほとんどありません。下記のような症状がある場合はすぐに医師に相談してください。

- 尿の量が多くなった
- のどが異常にかわく
- 全身の倦怠感
- 食べているのに体重が減った



## 血糖値の高い方の食事について

### 血糖値の高い方の食事

過食や肥満などで低下してきたインスリンの働きを発症前の状態にもどすため、食事療法が基本となります。

### 適正エネルギーの摂取をこころがけましょう

適正エネルギー摂取量

= 標準体重 × 身体活動量

標準体重: 身長(m) × 身長(m) × 22

身体活動量: 軽い労働(デスクワーク中心) 25~30

普通の労働(立ち仕事など) 30~35

重労働(力仕事など) 35以上

### 栄養バランスのよい食事をとりましょう

- 1日3食を規則的にとりましょう
- 糖質・脂肪の量を減らしましょう

## 適正なエネルギー量にするノウハウ

### 1 主食を控えめにする

一番手早い方法がごはん、パン、麺類などの主食を今までより控えることです。ごはんは栄養バランスのとりにやすい主食でもあるので、おかずや具はしっかり食べて主食をある程度残すなど腹八分目までの摂取をこころがけましょう。



### 2 薄味にする

味が濃いとごはんがついすすみ、塩分のとりすぎにもなります。過食にならないように減塩してみましょう。

### 3 よく噛んで味わう

しっかり噛むことで唾液の分泌を盛んとなり消化しやすくなります。また時間をかけて食べることで満腹感が得られ食べ過ぎを防いでくれます。

### 4 甘いお菓子や果物に気をつける

甘いお菓子や果物に含まれるブドウ糖・果糖・砂糖などは吸収が速いためすい臓に負担をかけます。



## 日常生活をみなおしましょう

### 1 運動は無理せず続けましょう

運動するとブドウ糖の消費が増え、インスリンの作用が高まります。また肥満の解消にも役立ちます。ふだん運動をしない人は歩数計をつけてみましょう。目標は1日1万歩!



### 2 喫煙・飲酒をひかえましょう

喫煙を続けると合併症を起こす危険性が高くなります。今日から禁煙しましょう!お酒はビールなら1日中瓶1本程度にとどめましょう。



### 3 休養をとり、ストレス管理をしましょう

ストレスがたまると、血糖値があがってしまいます。リラックスする時間をとり、ストレスをためないように心がけましょう。

### 4 足の手入れをしましょう

糖尿病になると足の血行が悪くなりがちです。また神経障害があると傷ができて気づかないこともあります。足を常に清潔にし、毎日観察するとよいでしょう。



## あなたの血糖値は

空腹時血糖値  
HbA1c

mg/dL  
% でした。

- まずは自分の食生活をふりかえり、エネルギーをとりすぎていないか調べてみましょう。
- 生活の中で意識して簡単な運動をとりいれてみましょう。
- お酒を飲まれる方は少しでも減らす努力をしましょう。

### ■ 禁煙外来のお知らせ

喫煙されている方で、この機会に禁煙してみようと思われる方に朗報です。当院は保険診療で禁煙治療が行えます。禁煙したいという強い意志があれば、ニコチン補助薬を飲むことで確実に禁煙できます。是非遠慮なくお問い合わせください。

医療法人 茜会 勝山クリニック

下関市田倉242-1 院長 西尾 敬

TEL : 083-256-8866

URL : <http://www.011.upp.so-net.ne.jp/k-clinic/>