

# 定期的に健診を受け、 血糖値を把握しましょう



糖尿病の疑いがあるかないかは、  
血液検査でわかります。

東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

## ●空腹時血糖値 (mg/dl)

| 正常    | 要注意       | 要受診   |
|-------|-----------|-------|
| ～ 109 | 110 ～ 125 | 126 ～ |

## ●HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)(NGSP値) (%)

| 正常    | 要注意       | 要受診   |
|-------|-----------|-------|
| ～ 5.5 | 5.6 ～ 6.4 | 6.5 ～ |

### 血糖値が正常範囲

……➤でも、油断大敵  
ちょっとした生活習慣の改善で、今の血糖値を維持!

### 血糖値が少し高めと言われたら(要注意)

……➤あなたは糖尿病予備群  
日々の生活習慣を改善し発症を予防!

### 血糖値が高いと言われたら(要受診)

……➤糖尿病が疑われます。  
すぐに医療機関を受診!

### HbA1cとは

HbA1cの値は、採血前1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映し、血糖値と異なり直前の食事の影響を受けません。



## 糖尿病を発症したら

定期的に診察を受け、医師の指示に従って血糖値を適切にコントロールすることで、合併症を予防することが大切!

### 細小血管障害による 三大合併症

腎症 ……………➤人工透析  
網膜症 ……………➤失明  
神経障害 ……………➤<sup>かし</sup>下肢切断

### 大血管障害による 動脈硬化の進行

虚血性心疾患 …… ➤ 生命の危険  
脳卒中 …… ➤

糖尿病と歯周病は互いに深く関連して進行

### 糖尿病の治療は

食事療法 薬物療法 運動療法 を組み合わせて行われます。

### ◆健康づくりに関する情報は

とうきょう健康ステーション [検索](#)

### ◆慢性腎臓病(CKD)については

ほっとけないぞ! CKD [検索](#)

平成26年10月発行  
編集・発行/東京都福祉保健局保健政策部健康推進課  
電話 03(5321)1111(内)32-851～5  
印刷物規格表 第4類 印刷番号(26)15



# 血糖値が高いと どうなるの?

糖尿病を正しく知って発症予防!

40歳から74歳の都民の約3分の1は、  
糖尿病を発症しているかその予備群です。



監修/内潟安子  
東京女子医科大学  
糖尿病センター長



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

## 糖尿病は どんな病気？



糖尿病は、すい臓が分泌するホルモンであるインスリンの量の不足や、働き低下により血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）の高い状態が続く病気。

糖尿病には、自己免疫疾患等による1型糖尿病と、生活習慣が要因となる2型糖尿病があります。日本の糖尿病患者の約95%は2型です。

- ◆ 主な発症要因は **肥満・過食・運動不足・ストレス** など
- ◆ **痩せている人も** 油断禁物
- ◆ **日本人** は糖尿病になりやすい体質

### 血糖値が高いってどういうこと？

健康な状態では…

食べた物がブドウ糖になって血液に入り

**血糖値が上昇**

↓ ← すい臓からインスリン

筋肉・肝臓がブドウ糖を吸収し

**血糖値が低下**

この仕組みが十分に働かないと…

血糖値が下がらず **高血糖状態に**

それが続くと **糖尿病を発症！**

↓ 初期は自覚症状がほとんどない

さらに高血糖状態が続くと血管が触まれ、長い年月の間に

**血管の障害** が少しずつ進行

↓ **合併症を発症！**

## できることから始めよう 糖尿病予防

### 食生活を整えよう

適切な **エネルギー量** と **栄養バランス** の良い食事を

飲酒は **ほどほどに**



**朝食** をしっかり食べて **夕食** は控えめに

**野菜** を先に、ゆっくりよく噛んで、**腹八分目**

### 体を動かそう

歩ける距離は **意識的に歩こう**



休日は **掃除** や **庭仕事** などを積極的に

できるだけ **階段** を利用

**近所** を **散歩** してみよう

### ストレスをためない

ぬるめのお風呂に **ゆっくり** つかろう



友人と会ったり外出したり、自分に合った **ストレス発散** を

つらい時は無理せず周りの人や **専門家に相談** を

夜更かしせずに **ぐっすり眠ろう**

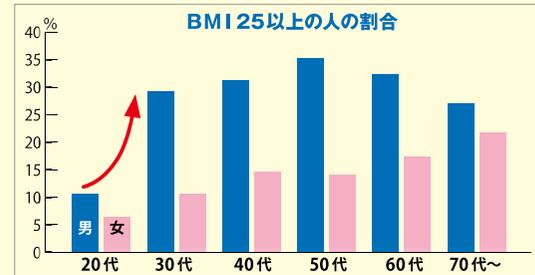
### 適正体重を保持して 糖尿病予防

BMI 25 以上は肥満。

肥満は 30 代から急激に増加。20 代から生活習慣に気を付けることが大切！



**BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**



東京都民の健康・栄養状況 (H22~24の合計)