



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1136)

高血糖状態を放置していると、糖尿病を発症する恐れが…

血糖値が高めの方へ 生活習慣を見直してみませんか？

高血糖状態が続くと、こんな悪影響が…

体のエネルギー源となるブドウ糖は、血液を介して全身に運ばれ、インスリンによって細胞に取り込まれます。インスリンの不足や働きの低下により、ブドウ糖が血液中に残った状態が「高血糖状態」です。

血糖値は数値が高くても自覚症状が現れにくいので、気に留めない方が多いかもしれません。しかし高血糖状態が続くと、血液を運ぶ血管が傷ついて「動脈硬化」を引き起こし、「心筋梗塞」や「脳卒中」など、さまざまな病気の引き金となる場合があります。また、この状態が放置されることで「糖尿病」を発症します。

日本では今、糖尿病が疑われる人は予備群を含め、成

【健診結果の見方】

	適正	要注意	治療が必要
空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上 126未満	126以上
HbA1c (NGSP) (%)	5.6未満	5.6以上 6.5未満	6.5以上

人の約3人に1人の割合と推定されています。また、このうちの約3割は医療機関を受診せず、未治療であることが分かっています。糖尿病は放置すると、数年のうちに全身の組織や機能に深刻な合併症を引き起こします。血糖値が高めの方や、治療が必要と診断された方は、生活習慣も一緒に見直して改善しましょう。

食事や運動などの生活習慣を改善して、血糖値をコントロールしましょう！

【食事は「必要な量」を「バランス良く」】

血糖値が高いからといって、「食べてはいけない食品」はありません。

食事のポイント

- ①「1日3食を規則正しく」…欠食後の食事は血糖値の急激な上昇につながります。
 - ②「栄養バランスの良い食事を」…1日に30品目を目標に摂取しましょう。
 - ③「食事はゆっくり、良くかんで」…血糖値の急上昇や食べ過ぎを防ぐことができます。
- ▽野菜をしっかり取る
 - ▽果物は食べ過ぎに注意
 - ▽炭水化物(糖質)や脂質を減らす
 - ▽水分補給はお茶や水で
 - ▽間食や夜食を控える
 - ▽食物繊維を多く取る
 - ▽アルコールは適量を



【運動は「無理なく楽しく」が、続けるためのカギ】

運動には短期的な効果(血糖値の低下)と長期的な効果(インスリンの働きの改善)があります。また、運動は食前よりも食後が効果的です。できれば毎日(少なくとも週3回)を目標に、無理せず楽なペースで続けましょう。

お勧めの運動

- ①血流を増やす「有酸素運動」…ウオーキングや水泳など、酸素を取り込み脂肪を燃やす運動
 - ②筋肉を増やす「レジスタンス運動」…スクワットやダンベルなど、いわゆる「筋トレ」
- ▽①と②を組み合わせると効果がアップ！
- ▽運動前には水分補給を忘れずに



糖尿病は「コントロールする」病気です

糖尿病の治療は、「食事療法」と「運動療法」を中心とした生活習慣改善に「薬物療法」を組み合わせるものになります。糖尿病と診断されても、医師や管理栄養士の指導の下、血糖をコントロールできれば、重症化することなく、これまでと同じように生活ができます。自己判断で治療を中止してはいけません。治療中は定期的に検査を受け、病気の進行度などをチェックするようにしましょう。

【ストレスは、ためずに上手に発散を】

ストレスを受けたときに副腎から出るホルモンは、血糖値を上昇させる作用があります。ストレスを感じたときは、気分転換を図りましょう。