血糖値が高めの方へ

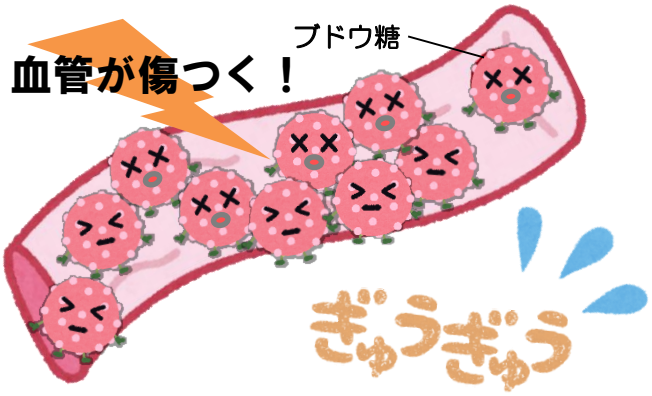
	生活の見直しが必要	医師に相談	すぐに治療が必要
空腹時血糖	100mg/dL以上	110mg/dL以上	126mg/dL以上
HbA1c（NGSP）	5.6％以上	6.0％以上	6.5％以上

参照　日本人間ドック学会基準値 2020

糖尿病は成人の４人に１人が疑われる代表的な生活習慣病です。糖尿病が体にどのような影響を及ぼすのかを知り、早い段階から生活習慣を整え、予防していきましょう。

糖尿病とは血糖値が高い状態が続く疾患です。

血液中のブドウ糖は主に食事の糖質から作られ、生命活動に必要なエネルギー源となります。しかし、血液中のブドウ糖の量を調節する機能が悪くなると、ブドウ糖が溢れ、血管の壁を傷つけてしまいます。

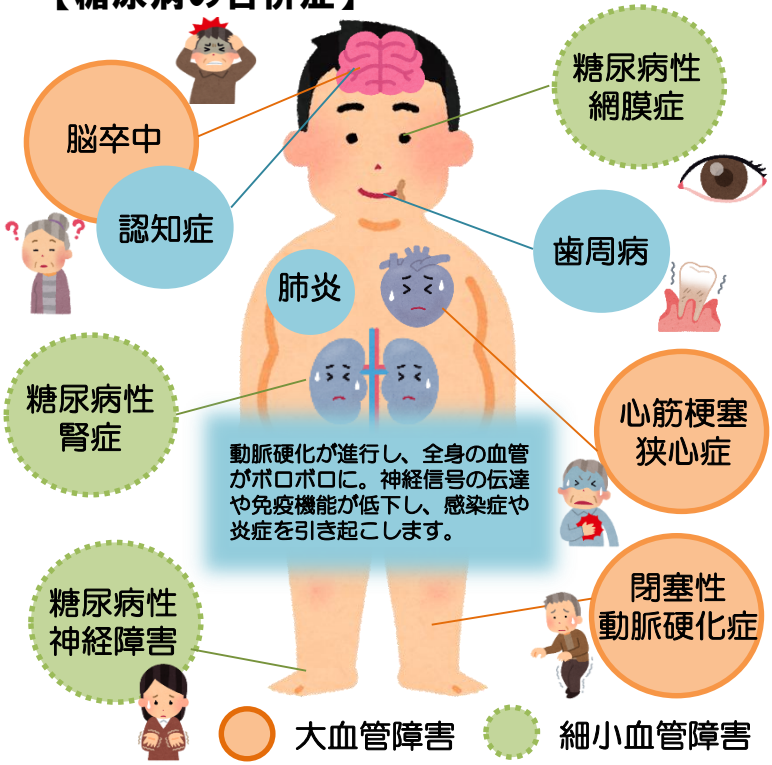


糖尿病が進行するとさまざまな合併症が出現！

初期の糖尿病は無症状で経過しますが、本当に怖いのは合併症です。糖尿病と診断されたら、必ず定期的に検診を受けるようにしましょう。

☞合併症予防の目標値　**HbA1c7.0未満**（空腹時血糖値**130mg/dl未満**）参照　糖尿病診療ガイドライン2019

【糖尿病の合併症】



糖尿病は人工透析の導入原因１位！

糖尿病性腎症が進むと次第に尿が出なくなり、人工透析が必要になる場合が！人工透析は体内の不要な物質を人工的に排出する治療で、永続的に必要になります。透析にかかる時間や食事制限など生活の制限が厳しくなり、守れないと命に関わります。

内臓脂肪が多いと血糖値が上がる

過剰な内臓脂肪は、ホルモン分泌のバランスを乱し、インスリンの働きを妨げます。

インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモンのため、インスリンの働きが悪くなると血糖値が上がってしまうのです。

肥満のある方は減量して内臓脂肪を減らしましょう☆

改善は 食事 と 運動 から！

治療中の方も内服だけに頼らず、必ず医師の指示に従い、生活改善を行いましょう！

血糖コントロールをよくする**食事**の基本は、１日３食規則正しく食べることです。バランスのとれた献立を、よく噛んでゆっくりと食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えられます。

当てはまる項目をチェック✍

- □ お菓子や菓子パン、カロリーの高い飲み物（酒類、炭酸飲料、ｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸ、乳酸菌飲料他）を毎日のように摂っている
- □ 間食を１日２回以上している
- □ 朝食は少なく（食べない）、夕食はしっかり食べるようにしている
- □ ごはんを減らしておかず（肉・魚・卵・豆腐・納豆など）を多くしている
- □ ごはん・麺類をおかわりする（2人前以上になる）ことが多い
- □ 毎食で副菜（野菜・海藻・きのこ）は食べていない
- □ 果物やイモ類をよく食べている

チェック ☑ のついた食習慣を見直してみましょう！

少量でも高カロリー！ 間食のダラダラ食べは 高血糖につながります

控えめに！

３食しっかり！

毎食、同じくらいの ボリュームの食事で 血糖値の安定に！

適正量の 主食・主菜・副菜で 合併症予防にも！

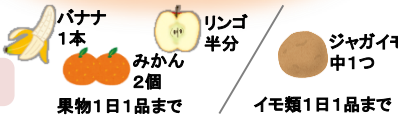
単品よりも 定食スタイルで！

バランスの良い献立を

副菜たっぷり摂取！ １日350g以上

食物繊維が 食後血糖の 上昇を抑える！

果物やイモ類の過食は 血糖上昇に！



果物1日1品まで　イモ類1日1品まで

運動をすると、筋肉でブドウ糖や脂肪の利用が促進され、血糖値が下がります。
さらに、運動を継続すると、インスリンの働きが高まります。
運動の効果は翌日まで持続するので、週３日以上の有酸素運動を行うのが理想的です。

運動の種類	どんな運動？	どのくらい
有酸素運動	ウォーキング(速歩)、ジョギング、水泳、サイクリングなど 全身の大きな筋肉を使う有酸素運動は、筋肉がブドウ糖や脂肪酸の利用を促進します。	強度：ややきついと感じる程度 頻度：定期的に、できれば毎日 時間：１０分以上の運動で、１日合計３０分以上
レジスタンス運動	自体重の筋力トレーニング（腹筋・スクワット）、チューブ・ダンベル・マシントレーニングなど 筋肉量を増加させ、全身の糖の代謝量を高めます。	強度：中～高強度。低強度の運動でも可。 ※きつい強さで行うと、関節や筋肉を痛めたり、血管や心臓の負担になるので注意しましょう。 頻度：週に２～３回 回数：各種目１０回×２～３セット

※ 服薬中の方は低血糖に注意しましょう！

参考：糖尿病診療ガイドライン2016、厚生労働省ｅ-ヘルスネット

ここにあげた生活習慣改善方法は、ごく一般的なものです。藤沢市保健医療センターでは保健師や管理栄養士、理学療法士、運動指導員が、**あなたに合った**個別の生活改善アドバイスを無料で行っています！
私たちと生活改善はじめませんか？

藤沢市保健医療センター3階　保健事業課　☎0466-88-7311（平日9:00～17:00）

無断転載禁　藤沢市保健医療財団