

### 血糖値と高血糖が招くさまざまな合併症

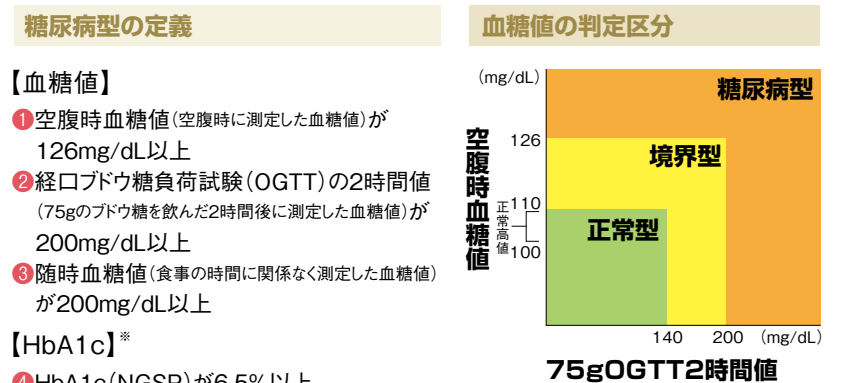
血糖値とは、血液中にある糖の濃度のことです。健康診断などで測定される空腹時の血糖値は、正常な場合70〜109 mg/dLで、110以上になると異常値と判断され、110〜125 mg/dLを「境界型糖尿病」(今後、糖尿病に進行したり、合併症のリスクがある状態)、126 mg/dL以上を「糖尿病型」と呼び、数値が高ければ高いほど糖尿病の可能性も高くなります。血糖値は、高くてみずぐに問題になることはありません。

が、血糖値の高い期間が長く続くと、全身の血管の壁を傷害して、視力の低下や腎不全、足の壊疽など、将来的にさまざまな合併症を引き起こします。こうした合併症を防ぐためにも、糖尿病にならないようにするために血糖値が上がらないように心がけましょう。

### HbA1c値と家庭で測る血糖値

糖尿病の診断には血糖値に加え、「HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)」値も重要な基準となります(図①参照)。HbA1c値とは、

図① 糖尿病型と血糖値の判定区分



## 食事 運動 生活習慣を見直そう

# 高血糖予防の正しい知識と家庭でできる自己管理法

高血糖は、普段の生活の中で、食べ過ぎや栄養バランスの乱れ、運動不足、肥満などが原因で起きるものです。特に40代以降は基礎代謝量が低下し、摂取したエネルギーが消費エネルギーを上回るため、高血糖につながりやすくなります。まずは正しい知識と自己管理の方法を知り、早めの対処を心がけましょう。

### 食事、運動、睡眠で血糖値をコントロール

高血糖を予防するためにも、次のことを心がけ、小さなこと、できることから少しずつ始めましょう。

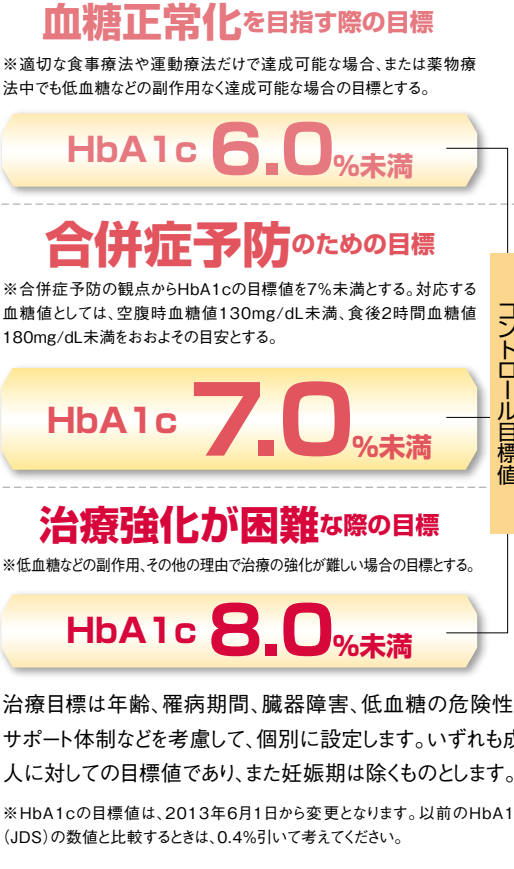
#### 【食事】

- 食事の最初の5分は野菜を食べ、野菜の多い食事を心がける
- 野菜を最初に食べると、その後食べた炭水化物による血糖値の上昇が穏やかに。肥満予防にも。
- 魚を取るよう心がける
- 良質の油が善玉コレステロールを増やします。
- ゆっくり食べる

- 理想の食事時間は30分以上、最低でも15分はかけましょう。1口10回以上噛む、井物はおかずの部分とご飯を別々にして食べるなどの工夫を。外食の際も、井物より定食を選ぶのがお勧めです。
- 炭水化物を取りすぎない
- ご飯はあまり大きくないお茶碗1杯程度にしましょう。
- 間食の量を控える

間食は糖質を多く含むものが多いため、血糖値の上昇につながりや

図② 血糖コントロール目標 [NGSP値に統一]



歩くこと

理想は30分以上の早歩きを週5回。ただ、これはなかなか難しいので、気が向いた時に15分程度、近くを歩くだけでもOK。時間が無いという方は、自転車をやめて徒歩にする、駐車場を少し離れた場所に契約し直す、一駅手前で降りて歩く、主婦の方ならスーパーではあえて一番遠くに駐車するなど、生活に取り入れること。信号で止まる時

#### 【運動】

歩くこと

理想は30分以上の早歩きを週5回。ただ、これはなかなか難しいので、気が向いた時に15分程度、近くを歩くだけでもOK。時間が無いという方は、自転車をやめて徒歩にする、駐車場を少し離れた場所に契約し直す、一駅手前で降りて歩く、主婦の方ならスーパーではあえて一番遠くに駐車するなど、生活に取り入れること。信号で止まる時

も、その場で足踏み続けることがポイントです。

【睡眠とストレス】

● 規則正しく、1日6時間以上の睡眠をとる

睡眠時間が6時間以下の場合、その翌日の血糖値は上がるといわれています。睡眠不足になるとステロイドというホルモンが多く分泌され、インスリンの働きの邪魔をするため、血糖値が上昇します。ストレスも同様で、残業が多い、仕事の不安、離婚などのストレスで、血糖値が上がるという報告もあります。できるだけストレスをためない生活を心がけましょう。

も、その場で足踏み続けることがポイントです。

【睡眠とストレス】

● 規則正しく、1日6時間以上の睡眠をとる

睡眠時間が6時間以下の場合、その翌日の血糖値は上がるといわれています。睡眠不足になるとステロイドというホルモンが多く分泌され、インスリンの働きの邪魔をするため、血糖値が上昇します。ストレスも同様で、残業が多い、仕事の不安、離婚などのストレスで、血糖値が上がるという報告もあります。できるだけストレスをためない生活を心がけましょう。

取材協力 戸崎 貴博先生



糖尿病・内分泌 内科クリニックTOSAKI  
医学博士、日本糖尿病認定専門医。  
国立旭川医科大学医学部医学科卒業。名古屋大学大学院医学系研究科博士課程修了。同大附属病院に入局。その後、一宮市立市民病院内分泌・糖尿病内科医長、四日市市社会保険病院糖尿病センター運営委員長などを経て、平成23年7月開業。

名古屋市天白区元植田2-1007  
TEL 052-800-2333 FAX 052-800-2332  
【ホームページ】http://clinic.tosaki.jp/

### 「栄養バランスのよい中華料理を楽しむ会」開催

クリニックTOSAKIでは、下記の日程で「食事会」を開催。カロリーを制限しながらでも工夫次第で楽しく食事できる方法が学べます。一般の方の参加も受け付けています。

- 日時:6月12日(木) 12:30~14:30 参加費3000円  
7月26日(土) 13:30~15:30 参加費5000円
- 場所:ホテルグランコート名古屋 中国料理「花梨」  
名古屋市中区金山町1-1-1
- 要予約 ● 予約・問い合わせ:(052)800-2333