

# 11月は『糖尿病予防月間』です

「糖尿病」は、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。血液中に増えすぎたブドウ糖は、血管を傷つけ、神経に栄養を与える血管も傷つけてしまいます。「糖尿病は血管と神経を損なう病気」ともいわれますが、高血糖状態が続くことで気づかないうちに全身の血管や神経が侵されてしまいます。初期では自覚症状がほとんどなく、自覚症状が出にくい糖尿病は、検査をしないとわからない場合が多い病気です。予防、悪化防止のためにも検査の値を確認し、注意することが大切です。

\*糖尿病の検査項目\*

検査項目	この検査でわかること	正常域	糖尿病域 (すぐに受診が必要です)
血糖値	血液中のブドウ糖の割合	空腹時血糖 100 mg /dl 以下	空腹時血糖 126 mg /dl 以上 随時血糖※ 200 mg /dl 以上
ヘモグロビンA1c	過去1～2か月の平均的な血糖の状態	5.5%以下	6.5%以上

※随時血糖:食事と採血時間との時間関係を問わないで測定した血糖値

飲食すれば血糖値は高くなり、飲食しなければ低くなります。ヘモグロビンA1cは最近の飲食の影響を受けない**日頃の血糖の状態**の目安になります。

検査結果を自己管理  
に役立てましょう!!



糖尿病は生活習慣と大きく関係しています。しっかりした**自己管理**によって**予防できる、悪化を防ぐことのできる病気**でもあります。

## 日頃の食事から糖尿病予防

食べるときに少し意識をするだけで糖尿病予防・血糖コントロールに繋がります。

### ○野菜から食べましょう

野菜や海藻、きのこなどに含まれる「食物繊維」が、糖質（ごはん、パン、めん類に多く含まれる）の消化や吸収を遅らせるため、野菜から食べることで、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。



まずはこの3つを  
意識することから  
始めてみましょう!

### ○ゆっくりよく噛んで食べましょう

よく噛むことは、満腹中枢を刺激して満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防止してくれます。また、消化を緩やかにして血糖値の上昇を抑制してくれます。



### ○1日3食、規則正しく食べましょう

欠食はまとめて食いに繋がるだけでなく、次の食事の血糖値が上がりにやすくなります。1日3回、朝・昼・夕の食事をできるだけ決まった時間に食べるよう意識してみましょう。

