

高血糖

後編

糖尿病になっても初期にはほとんど自覚症状が現れません。あなたの健診結果から自分がどの位置なのか確認しましょう。また高血糖は、日々の生活習慣の積み重ねが原因であることがほとんどです。普段の生活を振り返り、血糖コントロールにつなげましょう。



健診結果から危険因子をチェック

健診で、糖尿病に関連する検査は「空腹時血糖」「HbA1c」「尿糖」の3つです。

空腹時血糖

要注意：100mg/dL 以上
異常値：126mg/dL 以上

*血糖値は食後急上昇するため、空腹時を測定します。

※「空腹時血糖」は10時間以上の絶食の後の採血ですが、それができない場合は食事開始時から3.5時間以上経過した後採血する「随時血糖」が用いられることがあります。「随時血糖」の場合も要注意は100mg/dL 以上です。

HbA1c

要注意：5.6%以上
異常値：6.5%以上

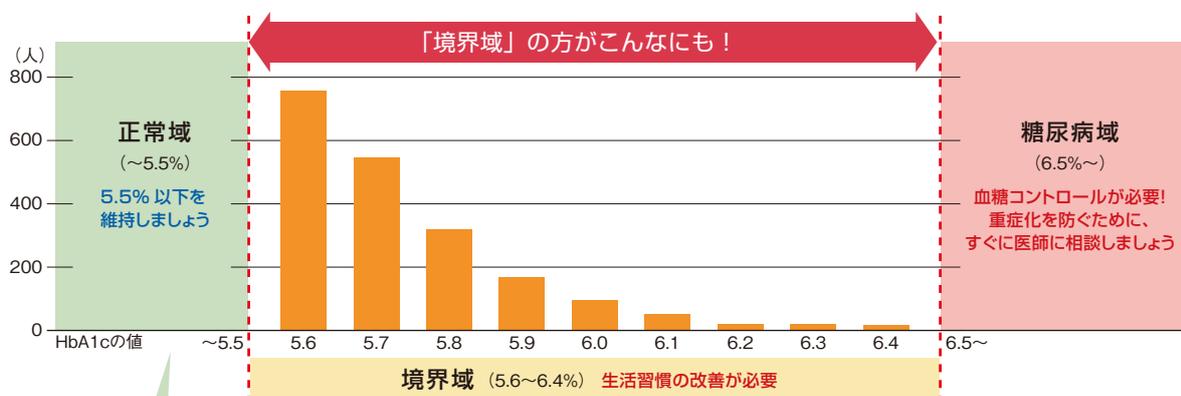
*過去1～2か月の平均的な血糖の状態がわかります。

尿糖

異常値：+（陽性）以上

*尿の中に糖が含まれているかを調べます。

ワールドグループ社員のHbA1c値における境界域の分布と人数（2019 定期健康診断より）



正常域でした。安心ですね！

正常域でも上限ギリギリだったり、肥満と判断されていたら要注意。糖尿病リスクは高いと言えるでしょう。食事と運動で境界域・糖尿病域に移行しないように心がける必要があります。



境界域は、糖尿病ではない？

境界域は、生活習慣によって簡単に糖尿病域に移行してしまう、いわば糖尿病予備軍です。薬が処方されることはありませんが、食生活の見直しと運動習慣で、糖尿病にならないように注意する必要があります。毎年の健診でHbA1cがじわじわ上昇し、糖尿病に関連する検査の判定がA⇒Bになっていけば、そのままの生活を続けると糖尿病に移行する可能性が高いと言えるでしょう。境界域の方こそぜひ予防に努めてください。



糖尿病を予防するために

糖尿病の予防は、「食事療法」と「運動療法」を中心とした生活習慣改善を行い、血糖値が上がらないように、「コントロールする」ことです。特に検査の結果、境界域や糖尿病域にいる方は、食生活や運動習慣を見直し、糖尿病が進行しないよう血糖をコントロールしましょう。



食事編

血糖コントロールの基本は何と言っても食生活の改善。

まずは、血糖値が上がりすぎない食事のポイントをおさえて、食生活を見直してみましょう！

“量”を控えましょう

◆血糖値が上がりやすい食事

糖質の高い食品（ご飯、パン、
パスタなどの麺類、イモ類 など）
甘いもの（砂糖、ジュース など）



◆肥満につながる食事

動物性油脂類（バター、マーガリン、
生クリーム、揚げ物、脂肪分の多い肉）



“食べる順番”をかえましょう

①野菜・キノコ・海藻など

②肉・魚などのおかず

③ご飯・パンなどの主食

（イモ類やカボチャなども③）

①→②→③の順番で、15分以上時間をかけよく噛んで食べれば、血糖値の上がり方が穏やかになります。



運動編

食生活の改善と並行して運動を行うことで、血糖コントロールにつながります。
無理のないところから生活に取り入れてみましょう！



- ・ウォーキングなどの有酸素運動を最低 20 分、週 3 回以上
- ・運動しない日を 2 日以上続けない



でも、実際にやるのは難しい…。そんなあなたに！

身体の中で最も大きな太ももの筋肉を鍛えると、効率的です。
効率的に運動したい！そんなあなたにはスクワットがオススメです。

① 椅子の前に立つ

つま先はやや外側に向ける。背筋を伸ばしてかかとに重心をかける。

② 両腕と背筋を伸ばす

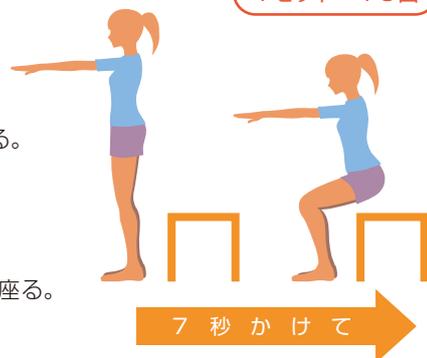
両腕を肩の高さに上げ、背筋を伸ばすと腹筋・背筋が鍛えられる。

③ 7まで数えながら座る

1から7まで数えながら、下半身に負荷をかけるようにゆっくり座る。
上半身は床と垂直に。

④ 1秒で立つ

座面にお尻がいたら1秒で立ち上がり、これを 10 回繰り返す。（注）キャスター付のイスは使用しないでください



生活改善に向けた取り組みを具体的に知りたいという方は、ぜひ健康保険組合の保健師にご相談ください。

ワールド健康保険組合 保健師 TEL：078-302-8185 メール：kenkou-kobe@world.co.jp