

## 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病ではインスリンの不足や作用不十分により、高血糖状態が続きます。血糖が高いままの状態が続くと、血管がもろくボロボロになってしまいます。

糖尿病の初期段階では、自覚症状がないことが多いですが、徐々に症状は進行します。糖尿病が進行すると血管が破壊され、神経障害や網膜症、腎症といった合併症のリスクが高まります。

## 糖尿病の検査項目について

糖尿病は検査値を総合的にみて診断されます。以下の検査項目が当てはまった場合糖尿病のリスクが高くなっています。健診を受けた際には、ご自身の検査値をご確認ください。

- 空腹時血糖：126 mg/dl 以上
- 随時血糖（食後血糖）：200mg/dl 以上
- HbA1c： 6.5%以上



## 糖尿病 3大合併症に要注意！

糖尿病で怖いのは合併症です。細い血管が障害されることで糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症になる危険性が高まります。これらは3大合併症ともいわれています。

さらに症状が進行すると太い血管が障害されて、心筋梗塞などの病気のリスクも高まります。糖尿病の人はそうでない人に比べて心筋梗塞のリスクが約3倍高くなるともいわれています。



## 糖尿病対策で血管を健康に！

- バランスの良い食事  
エネルギーをとりすぎないようにしましょう。ご飯やパンや麺類等の炭水化物の食べ過ぎに注意しましょう。野菜・きのこ類・海藻などの食物繊維の多い食べ物を先に食べると血糖上昇が穏やかになります。
  - 適度な運動
  - たばこを吸わない、お酒を飲みすぎない
- 【問】保健センター 83-2312