

# 高血糖①



## 血糖とは

ご飯やパンなど炭水化物を食べると、消化されて「ブドウ糖」に変わり、血液中に取り込まれます。

血液中に取り込まれたブドウ糖のことを「血糖」といい、身体を動かすエネルギーとして使われます。

血糖値が 低い→低血糖 高い→高血糖



## 糖尿病とは

インスリン分泌の不足か、分泌されても十分に働かないため血糖値が慢性的に高くなる病気。糖尿病になると、小さい血管が傷つき、網膜症・腎症・神経障害の三大合併症を伴うこともあります。さらに、より大きな血管の動脈硬化が進むと、心疾患や脳卒中のリスクを高めます。



## 糖尿病の症状

糖尿病になっても初期にはほとんど症状がありません！

症状が出た時には糖尿病が進行してしまっていることが多くあります。

このため、年に1度は健康診断を受けて血糖値を確かめることが大切です。



💡 血糖値はどのくらい？

下の図で自分の位置を確認してみましょう！



将来糖尿病を発症する リスクが高い	糖尿病の疑いが 否定できない	糖尿病型
----------------------	-------------------	------

空腹時血糖

100～109

110～125

126～

mg/dL

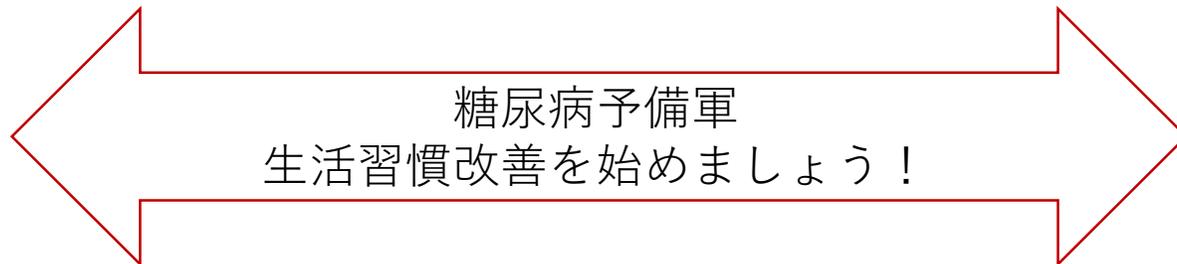
HbA1c

5.6～5.9

6.0～6.4

6.5～

%



次回、改善ポイントへ  
続きます！