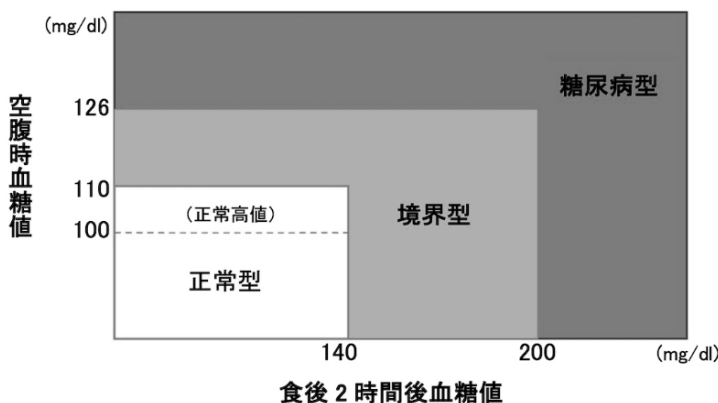


# ～脱メタボ からだ編～ 「血糖値高いとなぜ怖い??」

## 血糖値 ってなに？

血液に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度のことです。血糖値が慢性的に上昇する代表的な病気が糖尿病で、血糖値は糖尿病の診断や血糖コントロールの状態を調べるための検査項目です。

## ◆血糖値の正常範囲



空腹時血糖の正常値は110mg/dl未満ですが、100mg/dlを超えると糖尿病の発症リスクが徐々に高まります。

膵臓から分泌される**インスリン**は血糖値を下げる唯一のホルモンです。

メタボリックシンドロームになるとインスリンの効きが悪くなり血糖値が高い状態が続きます。

なにも症状がないし…



ちょっと血糖値が高いだけだから…

**高血糖放置しないで！！**



※高血糖…血液中のブドウ糖が多く、血糖値が高いまま下がらない状態

血糖値が高い状態が続くと…

- ・体内の神経や血管がダメージを受ける  
→糖尿病の合併症  
→動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす

高血糖を放置すると、気づいた時には後戻りできない状態に。健診結果を見直して、血糖対策・メタボ対策を始めましょう。

## 「糖尿病の3大合併症」

し…神経(しんけい)の障害  
(糖尿病性神経障害)  
手足のしびれ、足病変など  
→壊疽・潰瘍



め…目(め)の障害  
(糖尿病性網膜症) →失明



じ…腎臓(じんぞう)の障害  
(糖尿病性腎症) →透析



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…

公益財団法人  
**長野県健康づくり事業団**

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1  
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係  
TEL : 026-286-6402

URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

長野県健康づくり事業団

検索

