



血糖値が気になったら（糖尿病）

* 血糖値が非常に高い場合 *

血糖値が、200mg/dl 以上、例えば300mg/dl, 350mg/dl などのように極めて高い場合、ほとんど自覚症状がないまま糖尿病が進行していて、ある日突然、命に関わる事態が発生する可能性があります。早急に医療機関へご相談ください。

そして、他の血液指標のチェックや、眼の網膜検査など、他に合併した異常がないかどうか精密検査を受けてみましょう。

* 血糖値がやや高い方 *

～血糖値は自己をコントロールすることが大変重要です～

体重の増加について



日本人の糖尿病に最も影響を及ぼしていることが肥満です。若いころと比べて、5～10キロ以上体重が増えている方の場合糖尿病の入り口にいます。

肥満対策を行うだけで血糖値が正常化する方が大勢いますので、体重がオーバー気味の方は肥満対策を考えてみましょう。

運動について

特別なトレーニングは必要ありません。何か継続的に行っていける有酸素運動を行ってみましょう。継続的な有酸素運動は、活動による脂肪の燃焼だけでなく、安静時の基礎代謝も亢進させるため、2重のダイエット効果が期待できます。

また、エネルギー消費の場である筋肉の量も重要です。筋肉は使わないと量が低下していきます。特に40歳代以降は急速に低下するため、年齢相応の適切な筋肉のトレーニングを行うことをお勧めします。

食事について

総カロリーの制限、動物性脂肪の抑制などが糖尿病にならないための食生活の基本になります。

また、糖尿病になった後でも食事療法は重要な治療の一環ですので、栄養士などの専門家に相談し、自分に最もあった食生活を心がけましょう。

生活習慣について



ことと言えます。

タバコは糖尿病を悪化させます。高血糖の影響で動脈硬化が進んだ状態に喫煙が加わると、脳卒中、心筋梗塞、動脈閉塞症などにかかるリスクが飛躍的に増大するのです。

また、ストレスとうまく付き合い合っていない状況下では、交感神経の過剰な亢進が高血糖をもたらし、糖尿病の発症を促してしまう可能性が高くなります。ストレスに対する適切な対応も糖代謝にとって重要な

上記の点に取り組み、糖尿病の予防に取り組んでいきましょう。