

けんこうだより

【令和6年10月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247



今回のテーマは『高血糖』について

高血糖の状態が続くと、気づかないうちに進行して糖尿病となり、重大な合併症を引き起こしてしまう可能性があります。定期健診で高血糖と診断された方も、高血糖ではなかった方も、糖尿病予防を心がけましょう！

血糖値とは、

ブドウ糖

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。

炭水化物が分解されてブドウ糖になり、血液によって全身に運ばれます。このブドウ糖はエネルギー源として利用されています。ブドウ糖が必要以上に増えた状態を「高血糖」といいます。

血糖が高い状態が続くと、血管が傷つきます。また、高血糖の状態が続くと、糖尿病となり、腎臓・神経・網膜等のさまざまな臓器に悪影響を及ぼす可能性がありますので、注意が必要です。

【血糖に関する基準値の見方】

	正常 領域	境界 領域	糖尿病 領域
HbA1c	5.5%以下	5.6～6.4%	6.5%以上
空腹時 血糖	100 以下	100～125	126 以上
尿 糖	—	±	+

糖尿病と歯周病の関係



糖尿病の人は、そうでない人と比べて「歯周病」に罹っている割合が高いです。

加えて、重症化しやすいことや、虫歯も多く、残っている歯も少ないことが分かっています。

糖尿病による免疫機能の低下から感染しやすい状態となるため、歯周組織の炎症が進み、歯周病が悪化しやすくなります。そのため、糖尿病の方は、特に歯周病予防が必要です。丁寧な歯みがきのみだけでなく、歯科で歯のクリーニングをしていただくこともお勧めします。

実は怖い、糖尿病合併症「しめじ」

神経の障害

し

高血糖が続くと、足先からの痺れや痛みが起きたり、触れたときの感覚が鈍くなったりします。

進行すると、足壊疽となり、足を切断することもあります。



目の障害

め

高血糖が続くと、目の網膜にある細い血管が傷つきます。

進行すると、失明に致することもあります。



腎臓の障害

じ

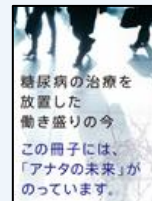
高血糖が続くと、腎臓にある糸球体と呼ばれる細い血管が傷つきます。

進行すると、腎臓機能が低下して、透析が必要となることもあります。



〈厚生労働省パンフレット〉

～糖尿病の治療を放棄した働き盛りの今～



糖尿病にならないためには、

① 食事は腹8分目でやめる



② 野菜を積極的に摂取する



③ 散歩などの運動を少しずつでも始める



④ 体重5～10%減らす
※肥満の方のみ



⑤ 禁煙する



⑥ 健康状態の確認のために健診を受ける



⑦ ストレスと上手につきあう



10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です。
まだ検診を受けていない方は、この機会にぜひお申込みください。

市集団検診のお申込みはこちら →

