

監修 東海大学医学部健康管理学非常勤教授 本間 康彦

ひらつか生活習慣病透析クリニック院長

糖尿病に ならないために 何を □ □ □

健診の結果、血糖値や
HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）が
高めだった人はいませんか。
高血糖の状態が続くと、血管が傷つき、
恐ろしい糖尿病の合併症を引きおこします。
運動と食事で内臓脂肪を減らすようにしましょう。



糖尿病を放置していると合併症のリスクが上昇

病院で糖尿病と診断されても、初期には自覚症状はありません。しかし、血糖値をコントロールせず放置していると、早ければ数年後にもさまざまな合併症があらわれてきます。

成人の失明原因の第2位が、糖尿病による眼（網膜）の病気



血液透析が必要になる原因の第2位が、糖尿病による腎臓の病気



糖尿病患者の脳卒中のリスクは、糖尿病でない人の3倍



糖尿病患者の心筋梗塞・狭心症のリスクは、糖尿病でない人の3～4倍

運動と食事で内臓脂肪を減らそう

筋肉は収縮することで、血液中の糖をとりこみ、エネルギー源としています。さらに、血液中の糖が細胞にとりこまれ、エネルギーとして利用されるためには、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが不可欠。内臓脂肪が多いとその働きが悪くなるので、有酸素運動や食生活の見直しで内臓脂肪を減らすようにしましょう。



けんぽお知らせ板