



正しく知ろう！糖尿病！

えっ?! それってホントに大丈夫?



● おしっこに糖が出てないから大丈夫?

血液中に増えすぎた糖分が血管を傷つけます。必ずしも尿に糖が出るとは限りません。健康診断や定期受診での**血液検査**で血糖値(BS)やHbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)を確認し記録しておきましょう。

● 太ってないから大丈夫?

糖尿病は**血液中の血糖の値が高い状態が続く**病気です。必ずしも肥満体型の人だけが糖尿病になるわけではありません。

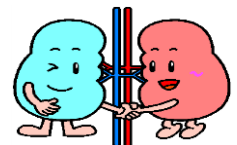
肥満だけでなく、痩せていても「**体質**」「**食べ過ぎ**」「**飲み過ぎ**」「**運動不足**」「**ストレス**」などで血液中の血糖が高い状態が続く場合もあります。

● お医者さんに大丈夫って言われたから何もしなくてよい?

健康診断などの結果、血糖が高めと言われ受診しても、医師から「これくらいの値なら大丈夫」と言われ安心していませんか?

「治療(薬)をしなくても大丈夫」という意味で、**定期的な健康診断や検査**、**良好な血糖値を維持するための生活習慣の改善**は必要です!

血液中の血糖値が高い状態が続くと・・・



血糖値が高くても自覚症状がないため放置しがちです。

高い状態が続くと体中の血管が傷つけられ、体の異変に気付いた時には**脳卒中**や**心臓病**などの**動脈硬化症**、網膜症による**失明**、腎症による**人工透析**、神経障害による**足の切断**など**重症の合併症**で**死亡**または**日常生活に大きな制限**が生じることになりかねません。

血糖の平均値を反映する HbA1c を7%未満に!

日本糖尿病学会が2013年「熊本宣言2013」で、「糖尿病となった方が健康で幸福な寿命を全うするためには、**早期から良好な血糖値を維持**することが重要」と発表しています。

定期的に血糖値やHbA1cをチェックすると共に、血糖値が高い状態が続く原因となるような**生活習慣**がないか**見直し改善**しましょう。

