



だな だれし  
産業医 田名 毅  
(首里城下町クリニック)

# あなたの血糖値はいくつ？

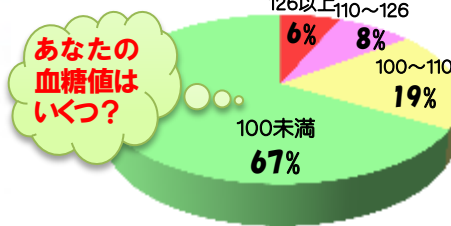
## ～できることから始めよう～

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしていますが、毎年12月には講演会を実施しておりません。今月は忘年会など飲食する機会が多い年末年始に向けて、気になる血糖値の話と生活習慣見直しのヒントを今年10月に改定された「糖尿病診療ガイドライン 2019」と合わせて紹介します。

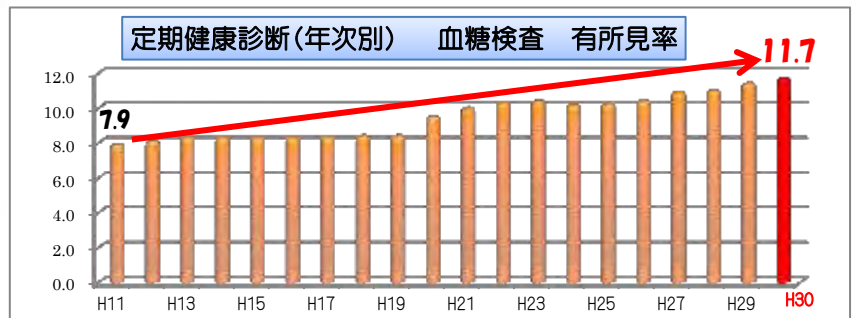
糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなる病気で、初期症状がほとんどなく、合併症を引き起こす状態まで進行して初めて自覚症状が現れることも少なくありません。血糖値のコントロールに重要な働きをしているインスリンは膵臓で作られ、血糖値が高くなるとより多く血液中に出ていき、筋肉、肝臓、脂肪などに働いて血糖を下げます。血糖値は毎年受ける健康診断などで確認することが大事です。血糖値高めの方は自覚症状がなくても、**定期的な通院と検査を継続し、生活習慣の改善に取り組むことが重要**です。

### 1. 糖尿病の現状

H22年度 特定健診 空腹時血糖値の割合



空腹時血糖値が **100mg/dL** 以上、または HbA1c が **5.6%** 以上であると、将来、糖尿病になりやすいので「**糖尿病予備群**」です。又、空腹時血糖値が **126mg/dL** 以上または HbA1c が **6.5%** 以上の場合は糖尿病の可能性が高く、**10年後に合併症を起こす危険性が高くなります**。



### 2. 糖尿病の病型

糖尿病にはβ細胞が破壊されてインスリンがほとんど出なくなる1型やインスリン分泌低下+抵抗性による2型、その他の疾患によるもの、妊娠糖尿病などがあります。耐糖能異常(境界型)の方は糖尿病発症リスクが高く、高血糖は一時的に改善しても徐々にβ細胞の機能が低下していきます。また、糖尿病が強く疑われる人の半分は、自分が糖尿病と知らないか通院していないと言われていいますので、**定期的な検査の継続**が必要です。

### 3. 糖尿病 診断基準

糖尿病はインスリン作用の不足による慢性の高血糖症状を主徴とする代謝疾患群

- ①糖尿病型 (2回確認)
- 空腹時血糖値 126mg/dl以上
  - ブドウ糖負荷試験 2時間値 200mg/dl以上
  - 随時血糖値 200mg/dl以上
  - HbA1c 6.5%以上

- ②糖尿病型(血糖値)の結果と下記の慢性高血糖症状がある
- 糖尿病の典型的症状(口渇、多飲、多尿、体重減少)がある
  - 確実な糖尿病網膜症の存在

- ③過去に「糖尿病」と診断された証拠(①か②の記録)がある

### 4. 糖尿病治療の目標

年齢・罹病期間・合併症の状態・低血糖のリスク・サポート体制などを考慮して個別に設定する

- ①定期的な診察、検査、生活習慣改善
- ②血糖値、体重、血圧、脂質を適正値にコントロールするための治療
- ③合併症予防や悪化させないための定期的な検査や治療

【目標値】

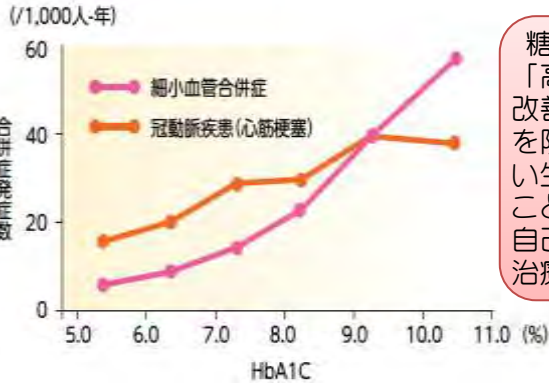
- HbA1c 6.0未満(血糖正常化を目指す)
- HbA1c 7.0未満(合併症予防のために)
- HbA1c 8.0未満(治療強化が困難な際)

## 5、合併症

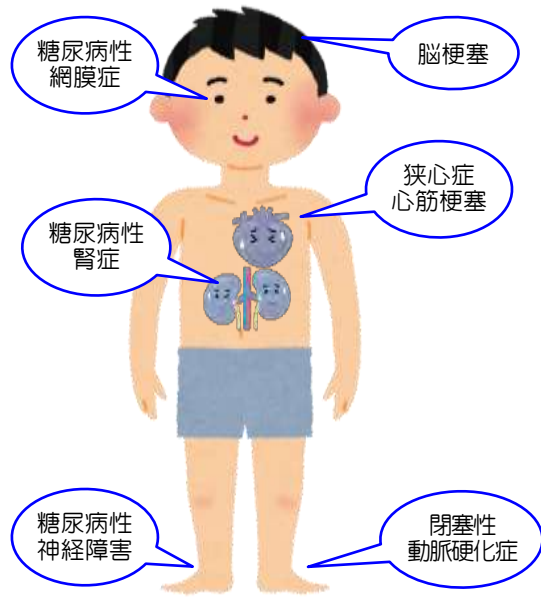
### 糖尿病の合併症

- ①太い血管が傷ついて起こる心筋梗塞・脳梗塞・閉塞性動脈硬化症
  - ②細い血管が傷ついて起こる「3大合併症」
    - ・手足のしびれや感覚が鈍くなる「糖尿病性神経障害」
    - ・腎臓の働きが悪くなる「糖尿病性腎症」
    - ・目の中の血管が傷ついて視力が落ちる「糖尿病性網膜症」
- ※抑制するためには空腹時血糖値およびHbA1cの是正が重要  
大血管症の抑制にはさらに食後高血糖の是正が必要です。

インスリン作用不足により血糖値が著しく高くなると口渇、多飲、多尿、体重減少がみられます。高血糖が持続すれば合併症を発症するリスクや歯周疾患、認知機能リスクが増大します。



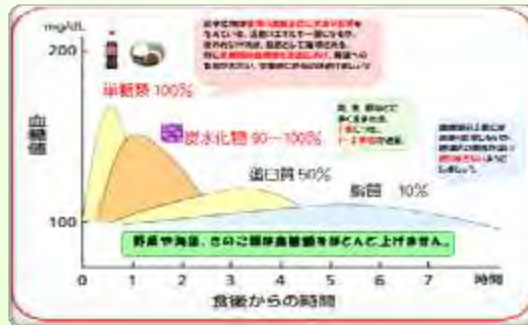
糖尿病治療の目標である「高血糖による代謝異常を改善し合併症の発症・悪化を防ぎ、健康人と変わらない生活の質(QOL)を保つ」ことができるように自己管理、生活習慣の改善、治療継続に努めましょう。



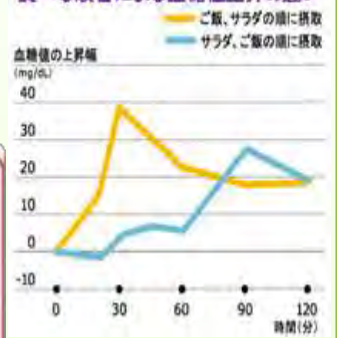
## 6、生活習慣改善のポイント

### 【食生活】 ~できることから始めましょう~

- ① 朝食は炭水化物+タンパク質をしっかり摂りましょう  
インスリンのスイッチを入れましょう
- ② 食前に野菜・きのこ・海藻、こんにゃくをゆっくり食べて満腹中枢のスイッチオン  
ゆっくり 10分かけてがポイント
- ③ 夕食は寝る 2~3 時間前に済ませましょう
- ④ あなたの適量を守りましょう  
食べ過ぎ、飲みすぎではありませんか
- ⑤ 1日3食 バランスよく摂りましょう  
偏食は体調不良の一因になります
- ⑥ 玄米、胚芽パンなど食物繊維を多く含む食品を選びましょう
- ⑦ 魚を先に食べると食後の急な血糖上昇を抑える働きがあります
- ⑧ 甘い飲み物やお菓子などは、回数や量を減らす、残す工夫を
- ⑨ BMI25 未満を目指しましょう <身長(m)×身長(m)×25 未満>  
今以上に増えないよう毎日、体重測定をしましょう
- ⑩ 運動で筋肉量を増やすと、糖を取り込む作用が活性化します



### 食べる順番による血糖値上昇の違い

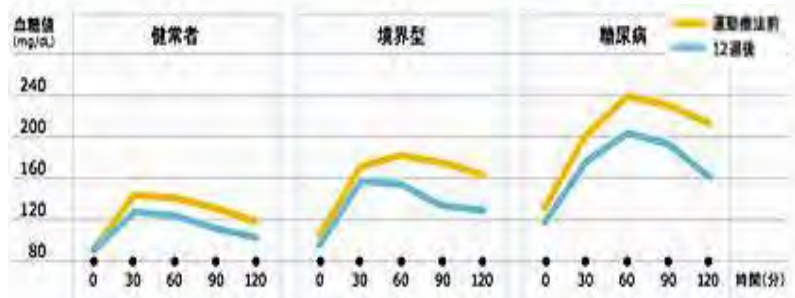


### 食事抜いたときの血糖値



### 【運動】

- ★ 運動をする時に気をつけること
- ・医師の指示に従いましょう (合併症やコントロール不良時は運動を控えた方がよい場合があります)
- ・無理せず、体調がよくないときは休みましょう
- ・水分補給を忘れずに行いましょう
- ・薬物療法をしている人は**低血糖に注意**しましょう
- ・無理のない運動から始めましょう



### 有酸素運動

中強度で週3回  
(週150分以上)



### レジスタンス運動

(筋肉に抵抗をかける運動を繰り返す)  
週2~3日 (2~3日に一回)





# 195回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ：睡眠と生活習慣病

日時：令和2年1月8日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一 2F

講師：医療法人麻の会 首里城下町クリニック 第一  
院長 田名 毅 （産業医）

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。  
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



看護師 衛生管理者  
糖尿病療養指導士  
新垣朋子



認定産業看護師  
山城愛子



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)  
メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい！