

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「血糖値だいじょうぶ?」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。

大きな車を運転するドライバーが健康でなければ事故は防げません。今回、糖尿病予防には「やや高め」と言われた今が肝心、健康診断を見て血糖値を確認してみましょう。



2021
12月号
Vol.52号

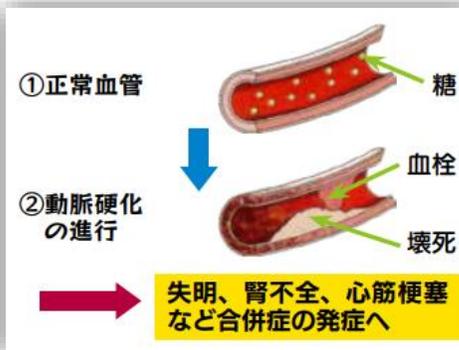
心臓病や脳卒中といった主な生活習慣病は、動脈硬化が進行することで発症しますが、そのきっかけになるのが高血糖です。高血糖を放っておくと糖尿病を発症し、血管がボロボロになり、心臓病や脳卒中、腎臓病など深刻な合併症を招きます。主として肥満、過食、運動不足が引き金となって糖尿病を発症します。しかし、日本人で糖尿病になる人は必ずしも肥満者ばかりではありません。日本人は糖尿病を発症しやすいと報告されていることから、肥満でない方も油断は禁物です。

わたしの血糖値だいじょうぶ?

• あなたの空腹時血糖値は? mg/dl

• あなたのHbA1cは? %

※HbA1c:検査の1~2ヶ月の血糖の状態を示します。直前の食事に影響されないのが検査時に絶食したとしても分かります。



- 4分に1人 糖尿病になっています
- 5分に1人 糖尿病で医療機関に通院しています
- 32分に1人 糖尿病により透析導入されています
- 3時間に1人 糖尿病により視力が障害されています
- 3時間に1人 糖尿病により足が切断されています
- 36分に1人 糖尿病が原因で死亡しています



区分	空腹時血糖 (mg/dl)	Hba1c (%)	
正常域	~99	~5.5	正常範囲内です。
正常高値	100~109	5.6~5.9	検査値が年々高くなってきたら要注意。
境界域 糖尿病予備軍	110~125	6.0~6.4	糖尿病発症の危険性が高まっています。今すぐ生活習慣病改善を!
糖尿病域	126~	6.5~	手遅れになる前に、今すぐ受診を!!!

健康診断の結果を参考にしましょう

一般社団法人 健康マネジメント協会
HMA

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラバス

一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

