

# 「血糖が高い」を放置しないで!!

— 生活習慣の改善や医療機関の受診を —

## ●「血糖が高い」と糖尿病の可能性あり

糖尿病は、血液中のブドウ糖が異常に高い状態がつづく病気で、ひどくなるまで自覚症状がないため、健診などで行う検査値や、さらに詳しい検査をして判断します。

### 【糖尿病に関する検査と見かた】

	空腹時血糖 (単位:mg/dl)	HbA1c (NGSP値) (単位:%)	尿糖
検査・治療 が必要	126以上	6.5以上	+(陽性)
要注意	100~125	5.6~6.4	±
基準値	99以下	5.5以下	-(陰性)

#### ◇空腹時血糖

血液中のブドウ糖の量を示す値を血糖値といい、空腹時の血糖値のこと。

#### ◇HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

過去1~2か月の血糖コントロールの状況がわかる値。

#### ◇尿糖

血糖値が高くなると、尿中に糖が出るようになる。陽性の場合、詳細な検査が必要。

「要注意」の方 ⇒ **食事・運動などの生活習慣の改善を**  
「検査・治療が必要」の方 ⇒ **医療機関の受診を**

## ●「血糖が高い」のを放置しておくと、何が起る?

血糖が高い状態がつづく、全身の血管や神経が障害を受け、さらにさまざまな病気(合併症)になる可能性があります。初期は症状が出にくいので、早期発見・治療のためには定期的な検査が必要です。

### 【糖尿病が引き起こす主な病気(合併症)】



【網膜症】目が見えにくくなる。悪化すると失明の恐れもある。



【神経障害】手足の先にしびれや痛み、麻痺などがでてる。



腎臓(じんぞう)

【腎症】腎臓の働きが悪くなる。悪化すると、**透析治療**が必要。

もし、透析治療が必要になってしまうと…

- ・週2~3回、1回半日程度治療に通う必要がある  
⇒**時間の制約**
- ・食事制限が必要  
⇒**好きなものを自由に食べられなくなる**

**こんな方は、今すぐ医療機関を受診することをおすすめします!**

- ・健康診断の結果で、「血糖が高い」「HbA1cが高い」とあったが、放置している方
- ・以前、糖尿病の治療を受けていたが、自分で判断して、医療機関に行かなくなってしまった方

※糖尿病についてもっと知りたい、または、相談したいことがある方は、お住まいの市町村の保健師や、職場等の保健師にご相談ください。

**山形県・山形県保険者協議会・酒田市**

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です