

# 「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。陽性の場合は、詳細な検査が必要。

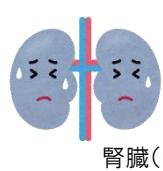
「要注意」の方 ⇒ 食事・運動などの生活習慣の改善を

「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、何が起こる？

血糖が高い状態がつづくと、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ため、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）】



腎臓(じんぞう)

【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。

【神經障害】手足の先にしびれや痛み、麻痺などがでてくる。

【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