

高血糖状態は危険です

～血糖をコントロールしよう～



血糖とは血液中のブドウ糖のことを指します。食事をすると食事の糖分が吸収されて血糖値は上昇します。このとき、インスリン（膵臓から分泌される血糖値を下げるホルモン）が働き、正常値に戻ります。しかし、インスリンの分泌が不十分であったり、インスリンの働きが悪くなると血糖値が下がりにくくなり、高血糖となります。

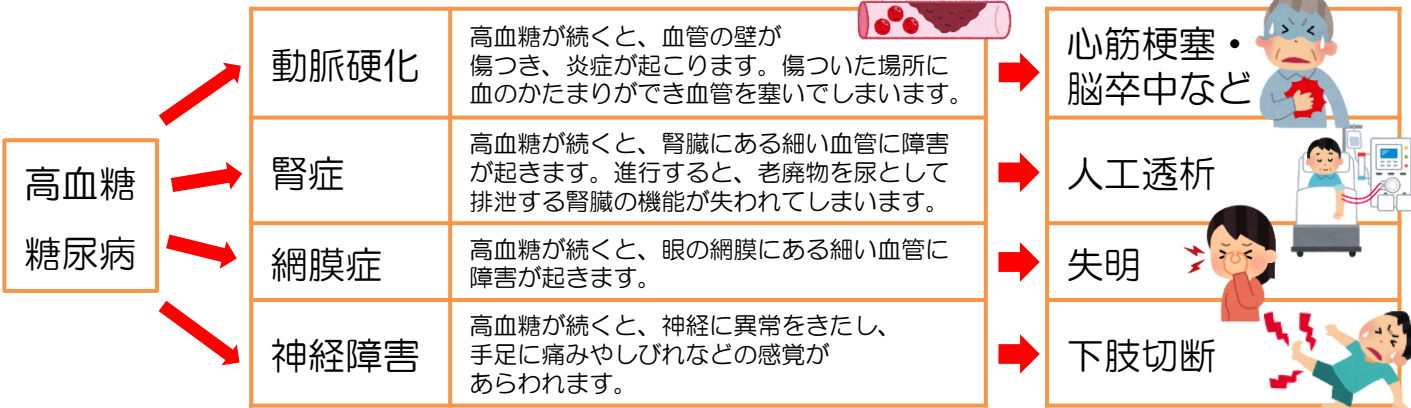


高血糖はなぜ危険？

～気づかないうちに血管を傷つけています～



糖尿病は自覚症状がなくても、見えないところで以下の合併症が進行しています。そして、気がついた時には合併症のため日常生活に支障があらわれているということが少なくありません。しかし、きちんと血糖値をコントロールできれば、合併症を予防できることがわかっています。将来のリスクを見据え、血糖をコントロールすることが重要です。



合併症を予防するために

～食習慣を見直そう～



以下に当てはまるものが多いほど高血糖になりやすいです。
血糖値を下げるためにこれらの食習慣を見直してみましょう！

<input type="checkbox"/> 食べ過ぎ <input type="checkbox"/> 早食い		インスリン分泌が追い付かず、血糖値が急激に上昇してしまいます。膵臓への負担もかかり糖尿病悪化にもつながります。
<input type="checkbox"/> 間食・夜食が多い <input type="checkbox"/> 不規則な食事時間 <input type="checkbox"/> まとめ食い（欠食）		食事を3食に均一化させると血糖値は安定します。間食・夜食を摂ると血糖値が高い時間が長くなってしまいます。欠食をすると次の食事までに時間が空くため、食後の血糖値の上昇幅が大きくなるといわれています。
<input type="checkbox"/> アルコールの飲みすぎ		アルコールの飲みすぎは肝臓に異常をきたし、インスリンの効きが悪化し血糖値が下がりにくくなります。
<input type="checkbox"/> 炭水化物に偏った食事 <input type="checkbox"/> 食物繊維不足		炭水化物に偏った食事は血糖値を急激に上昇させます。食物繊維は糖の吸収をおだやかにするため不足すると血糖値が上昇しやすくなります。
<input type="checkbox"/> 肥満		肥満はインスリンの効きを弱めてしまいます。そうすると膵臓は多くのインスリンを分泌しようとするため、さらに膵臓に大きな負担となります。