

「高血糖」と判定されたら

糖尿病によって併発する合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

歯周病

歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

糖尿病神経障害

末梢神経の代謝異常により神経の働きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

脳梗塞

脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

心筋梗塞

心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することも。

感染症

白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

特定健診でチェックしたい検査項目

血液検査

特定保健指導を受けましょう！

保健指導
判定値

空腹時血糖

100mg/dl 以上

HbA1c (NGSP値)

5.6%以上

医療機関を受診しましょう！

受診勧奨
判定値

空腹時血糖

126mg/dl 以上

HbA1c (NGSP値)

6.5%以上

尿検査

糖尿病の疑いアリ！

尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は、食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dlを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dl以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした(※)。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

今日からできるセルフケア



ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロッケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人はとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。



食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴飲暴食になりやすいため、趣味やリラックスする時間をもつことも大切です。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診でお口の健康を維持することも大切です。上記を参考に、自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みましょう。

※健康保険組合連合会「平成30年度健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査」（2020年11月）