

血糖値 Blood glucose level

✓ 「血糖値」とは、

血液中の糖分の量のこと。

「インスリン」というホルモンの働きによって一定に保たれています。

✓ 「高血糖」が続くと、

血管が傷つきます。



特に細い血管の目や腎臓、末端の血管に傷がつき、失明や、足の切断、人工透析などの治療が必要になることも。



✓ 「高血糖」の原因になることは、

- ①インスリンが少ない、効かない
- ②糖分（炭水化物）の摂りすぎ
- ③運動不足
- ④喫煙

✓ 「糖尿病」はなぜ起きる

インスリンの効きが低下



血液中の糖の量が増える



糖尿病を発症

失明

腎不全
人工透析

壊疽
(足が腐る)



メタボリックシンドロームが及ぼす影響

内臓脂肪の蓄積

尿酸値上昇

高血圧

肝機能異常

脂質異常

高血糖

痛風
尿路結石

高血圧による血管障害

虚血性心疾患 脳血管疾患

狭心症
心筋梗塞

脳血管性
認知症

麻痺

糖尿病による血管障害

糖尿病腎症 糖尿病網膜症 糖尿病神経障害

腎不全

失明

足壊疽

脂肪肝

人工透析

足切断

肝硬変
肝がん

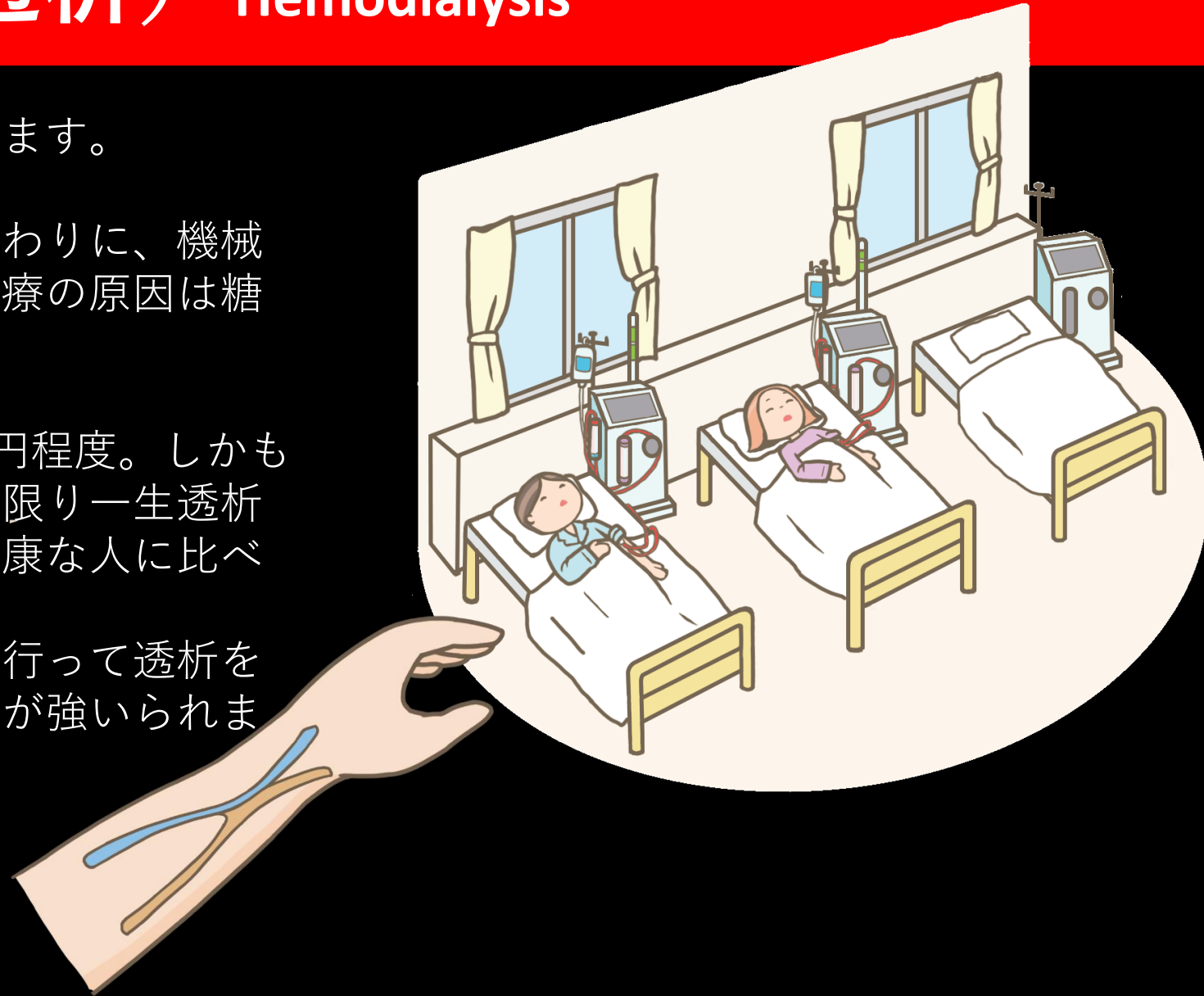
人工透析(血液透析)

Hemodialysis

人工透析は血液透析と腹膜透析があります。透析患者の多くは血液透析です。血液透析は機能しなくなった腎臓の代わりに、機械を用いて血液を綺麗にします。透析治療の原因は糖尿病による腎不全が最も多いです。

医療費も莫大で、1か月の費用は40万円程度。しかも人工透析を始めると、移植もしない限り一生透析を続けなければいけません。余命も健康な人に比べて半分になると言われています。

1日4～5時間、週3回以上は病院に行って透析を受けたり、厳しい水分制限や食事制限が強いられます。



歯周病と糖尿病

こんな症状があったら要注意

歯周病菌の毒素&炎症

▼
インスリンを
効きにくくする

- 歯磨きの時に歯茎から血が出ることもある
- 歯茎が腫れることがある
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

歯周病  糖尿病

歯周病予防のためのポイント

- ✓ 毎食後ハミガキ
- ✓ デンタルフロスを使う
- ✓ 定期的に歯科検診
(少なくとも半年に1回)

免疫機能の低下▶歯周病

血管が傷つき口内組織劣化

表示にご注意を！

【カロリーゼロ】

食品100 g (100ml) 当たりのエネルギーが5 kcal未満であれば「カロリーゼロ」と表示可能。

【シュガーレス】

【ノンシュガー】

【無糖】

砂糖や果糖、乳糖といった糖類の含有量が食品100 g (100ml) 当たり0.5g未満であれば表示可能。

【砂糖不使用】

砂糖は使っていませんが、その代用として果糖や乳糖などを使っていても表示可能。

【甘さ控えめ】

味覚としての甘味に関する表示であり糖質が少ないことを意味する「糖質オフ」とは異なります。

脂質やコレステロールなども「無」「ゼロ」「ノン」「レス」「フリー」「低」「ひかえめ」「ライト」「オフ」といった表示にはすべて基準があります。

栄養成分表示を見てみましょう

✓ 食べ順を
意識しよう

高血糖編

汁物



野菜・海藻・キノコ



胃腸を温めて
スイッチオン

食物繊維は血糖値の
上昇を緩やかに

食べ始めて15分後か
ら

炭水化物は後で



ベジ・ファースト
カーボ・ラスト

- ✓ お菓子は夕方まで
- ✓ 水分補給は水かお茶で
- ✓ よく噛んで満腹感UP

有酸素運動で脂肪燃焼
少し息が上がる程度を
30分/日（合計）目安に

- 一駅分歩く
- すこし早歩き
- 階段を使う
- 電車では立つ



酒 運動

おつまみの**糖質**に要注意

- チーズ・刺身・枝豆（タンパク質）
 - サラダ
- お酒の種類
- ワイン
 - ハイボール



※飲みすぎ**厳禁**

百害あって一利なし

少しずつでも確実に
減らしましょう。
めざせ禁煙。

