

# 高血糖。あなたの「大丈夫」は本当に大丈夫！？

こんな考え、ありませんか？？



医師から血糖値が高く、糖尿病と言われたけど自覚症状がないから大丈夫

- ・ 血糖値が高くても、自覚症状はありません。
- ・ 高血糖が慢性的に続くと、血管や細胞が壊れ、生活の質を落とし、命にかかわる重大な状態に…。

ヘモグロビンエーワンシー

高血糖の状態は **HbA1c** の値で判断。自覚症状では判断できません。

HbA1c とは糖尿病の指標であり、過去 1～2 ヶ月の平均血糖値を表します。  
値が高くなるほど糖尿病の合併症になる頻度が高くなります。



	正常領域	正常高値	境界領域	糖尿病領域
HbA1c	～5.5%	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%～
予想される危険性		将来の、糖尿病や動脈硬化症の発症リスクが高い	高血糖状態により、心筋梗塞や脳梗塞の発生率が高くなる	[大血管症] 心臓、脳、足の動脈硬化性疾患の発症の危険性が高い [細小血管症] 網膜症、腎症、神経障害を発症する危険性が高い

生活習慣の改善で予防可能な段階

高血糖の持続

高血糖を改善しよう！！

**HbA1c** が **6.5% 以上** であれば治療が必要です。

治療の基本は食事療法・運動療法・薬物療法です。

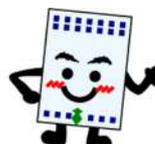
しかし治療を受けず、放置している方がいます。

特に **男性の 40～49 歳の働き盛り世代** で最も高く約 **5 割** が放置しています。



今すぐ今年の健診結果をチェックしよう

皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課

ながの健やかプラン 21 推進市民の会

電話 226-9961 FAX 226-9982