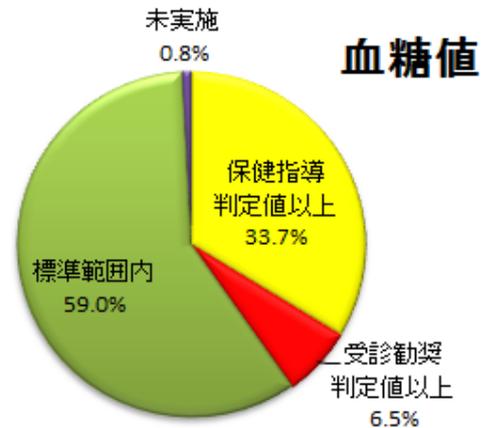


血管の老化を加速させる高血糖状態が心配です

今年も特定健康診査が始まっていますが、受けられましたか？結果はいかがでしたか？

今回は血糖についてお話しします。血液中のブドウ糖の濃度は「血糖値」、過去1～2ヶ月の血糖の平均値は「HbA1c」で表します。

昨年度の仙台卸商健康保険組合の特定健康診査受診者（2,253名）の約40%の人（906名）が血糖検査で特定保健指導の判定基準値を越えており、そのうちの16.2%（147名）の人が受診勧奨判定値を越えていました。高い血糖の状態が続くと動脈硬化が進行し、血管の老化を加速させます。血糖が少々高い程度では自覚症状がなく「高めなんだ」とそのままにしがちですが、放置し続けると5年、10年後先に脳梗塞や心筋梗塞、腎症や網膜症などの血管合併症を引き起こします。現在人工透析をするに至る原因の第1位は糖尿病なのです。



血糖に関する値を確認してみましょう

受診勧奨値

空腹時血糖：126 mg/dl 又は HbA1c：6.5%

この値以上の方でまだ医療機関へ受診していない方は、早目に医療機関を受診し医師にご相談ください。

保健指導判定値

空腹時血糖：100 mg/dl 又は HbA1c：5.6%

この値以上の方は生活習慣の改善で悪化を防ぎましょう！

改善のポイントは「食事」「運動」！

「食事」は野菜を多く、腹八分目に、夕食の量は少し控え目にしましょう。

働き盛りの世代は学生の頃と比べ、基礎代謝が低下しています。

以前と同じ様に食べていると知らない間に体重が増えてしまうのは、自然なこと。食べ方に工夫が必要です。

「運動」については、何か始めることをおすすめしますが、「そんな時間取れない」という方は座っている時間を減らすことから始めてみましょう。例えば、工作中用事があれば、相手の所に行ったり、コピーは頼まず自分でしたり、お茶は自分で入れる、トイレに行った時、数回スクワットを試みるなど、短時間でもちょこまかと動くことの積み重ねが大事です。今より10分多く身体を動かしてみましょう。



【おろしまち保健室】今後の開催日

9月19日(木) / 10月17日(木) / 11月21日(木)
3日間とも 13:30～17:00 卸町会館3階 第三会議室にて

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5 TEL：022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp