

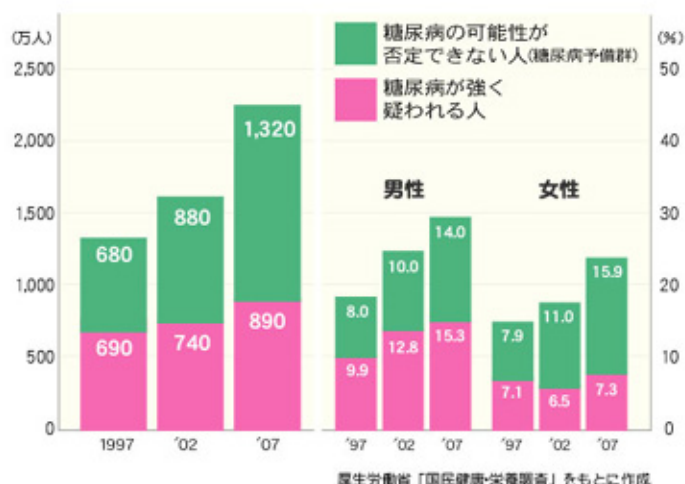
血糖が高めと言われたら

糖尿病は一度診断されると一生つき合うことになる病気です。日本では糖尿病の方と、その前段階の予備群の方を合わせると2,200万人以上とも言われ、その数は年々増加傾向にあります。特に特定健診で境界型の方や、メタボリックシンドロームの方は生活習慣を見直しましょう。



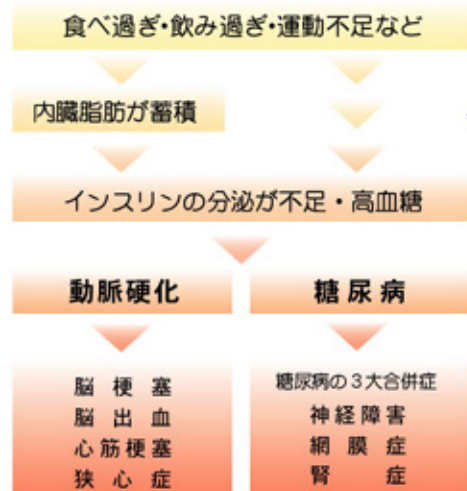
● 増え続ける糖尿病と糖尿病予備群

厚生労働省の調査では、糖尿病や糖尿病予備群の方は、初回の調査からわずか10年間で840万人も増加して、2,210万人と推計されました。特に予備群の方は倍近くとなり、今後も増加することが懸念されています。



● 高血糖は動脈硬化も促進

高血糖の状態が長く続くと、全身の毛細血管に障害を与えて糖尿病の3大合併症を引き起こすことは広く知られています。さらに、毛細血管だけでなく動脈にも影響を及ぼし、比較的短期間で動脈硬化を促進させて重篤な病気を引き起こす確率も高いので注意が必要です。



● あなたも糖尿病予備群？

糖尿病で最も注意が必要なのが、肥満や食生活、運動不足などの生活習慣です。特に予備群と言われた人は、今の生活を続けていると次の段階に移行する確率が高いので、健康と糖尿病の岐路に立っていると認識することが大切です。



ヘルシーコラム ～高血糖と内臓脂肪の深い関係～
メタボリックシンドローム判定のベースとなる内臓脂肪ですが、生命維持に不可欠な働きも担っています。そのひとつが「アディポネクチン」という物質の分泌です。内臓脂肪が過剰に蓄積されると、この働きを妨げるため、結果的に血糖値を上昇させてしまいます。

アディポネクチンが正常に分泌



アディポネクチンの分泌が低下



アディポネクチンの働き
アディポネクチンには、インスリンの分泌を活性させる働きや、血管の障害を修復したり、脂肪の燃焼作用など、動脈硬化の抑制作用があります。しかし、必要以上に内臓脂肪が蓄積されると分泌量が減少して、動脈硬化を促進させてしまいます。

みんなで受けよう あなたのまちの特定健診！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会