

血糖値・HbA1cが高めの方へ

●検査値の意味合い

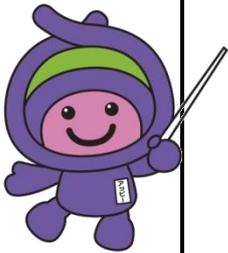
血糖・HbA1cとは？

食物から摂取した糖質はブドウ糖となって血液中に流れこみます。これが血糖で、血糖値は直近の血液中のブドウ糖の割合を表します。

一方 HbA1c はブドウ糖と結合したヘモグロビンのことで、過去4～6週の平均的な血糖値を反映します。

血糖値が高いと・・・

糖は、たんぱく質と結合しやすい性質があります。余分な糖は血管壁に付着し血管壁が炎症を起こして傷ついたりする原因になり、腎不全などの合併症を引き起こす可能性があります。また、血液の成分である白血球もたんぱく質なので糖と結合しやすく、免疫力が低下し風邪をひきやすくなったり、がんに罹患しやすくなります。



●生活習慣を改善して、血糖値・HbA1cを改善しよう

◆ 体型

肥満を解消して適正体重を心がけましょう。

☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

(肥満で適正体重に近づけることが大変な方は、BMIが「普通」に入る範囲の体重を目指しましょう。)

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

◆ たばこ

禁煙しましょう。

◆ アルコール

適量を守り、休肝日を設けましょう。

(場合によっては禁酒)

(⇒アルコールの適量については「中性脂肪が高めの方へ」のアドバイスを参照ください。)

◆ 食事

・必要エネルギーを守りましょう。

血糖値が高い方が、食べてはいけないものはありません。問題になるのは、食事の量です。自分の必要エネルギーを守り、栄養バランスの良い食事をこころがけましょう。(⇒必要エネルギーの求め方は「腹囲・BMIが高めの方へ」のアドバ

年齢(歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18～49	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
50～64	20.0 未満	20.0～24.9	25 以上
65～74	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上
75 以上	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上

イスを参照ください。)

- バランスの良い食事を心がけましょう。

「バランスの良い食事とは」⇒主食・副菜・主菜を毎食揃える。

<副菜>

ビタミン、ミネラル、
食物繊維を含む

例) 野菜・海藻・い
も類など



<主菜>

たんぱく質を多く含む
例) 肉・魚・卵・大豆製品

<主食>

炭水化物を多く含む

例) ごはん・パン・
麺



※野菜たっぷり
具たくさん汁の
場合は副菜

◆ 運動

「勧められる運動強度」

- ★ 1分当たりの心拍数が「 $138 - \text{年齢} / 2$ 」程度
- ★ 「楽」～「ややきつい」と感じる程度
(ボルグ・スケール参照)

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	

- 日常生活や家事の中で、少しでも体を多く動かしましょう。

例) 10分多く歩く。

→短い時間の積み重ねでよいので、個々人のライフスタイルに合わせて毎日取り
組みましょう。

- 運動習慣を持ちましょう。

→30分以上の運動を週2回以上(できれば毎日)

- ストレッチ運動や筋力トレーニングも組み合わせましょう。

※治療中の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。

