

オンライン亀田糖尿病教室 二〇二〇年一〇月

質問：よく聞く糖尿病予備群とは？
答え：正確には「境界型糖尿病」(GDM)。

空腹時血糖値がよくても食後の血糖値が高いタイプのかたは、一般的な健康診断だけでは、「糖尿病の全段階、境界型糖尿病」は、見落とされるリスクがあります。

空腹時血糖値が 110～125mg/dL 食後二時間血糖値が 140～199mg/dLが診断基準です。

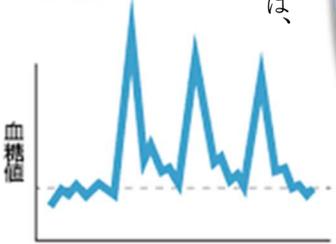
脳や心臓、腎臓などの血管が傷つきます。

食前の血糖値を谷、食後の血糖値のピークを山とすると、

その上がり下がりが激しいことを、「グルコーススパイク」「血糖値スパイク」といい、

「境界型糖尿病」の段階から、スパイクによる血管のダメージは進行します。

血糖値スパイク



対策：『今こそ健康習慣を始めるチャンスです！』

まごわやさしいごはん？ うん！

①まごわやさしいごはん？ うん！

血糖値を上げるためには、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

まめ、ごま、わかめ（おすすめはひじき）、やさしい、さかな、しいたけ、いも、こめ、こんにやく、カルシウム（よくかむ）、な（ア）（ヘモグロビンエーワンシー：HbA1c 7%未満）を目指して、食後に家族みんなので家事や散歩、体操などの運動習慣をつけましょう。



②健康診断で空腹時血糖値が少しでもひっかかったら



医療機関、できれば糖尿病専門医のいる施設で、食後2時間の血糖値測定や75gOGTT（糖負荷試験）をうけて、早期に正確な診断をうけることをおすすめします。糖尿病発症予防治療はできるからです。

③運動？ではなく「生活の中で体を動かす」のが秘訣

「エレベーターを階段に」、「掃除機をモップに」、「洗濯物の乾燥機を手干しに」、

などあと5分、達成したらそれを1日5セット、体を動かしましょう。

こうした工夫は社会的な問題といわれる急増する「認知症予防」にもつながります。

④サルコペニア予防に努めましょう



加齢とともに足腰の筋力が衰え筋肉量が極端に減ることを「サルコペニア」といいそれが原因で転んだりしやすくなることを「フレイル」と言います。日頃から、いすを用いたスロースクワットなど（別紙、運動便り参照）をお勧めします。いつまでも若々しくいられる参考になる体操を随時、別紙運動便りでお知らせします。

医療法人亀田病院 糖尿病代謝・甲状腺内科

日本内分泌代謝内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病協会療養指導医 桑原一宏

