



目指せ！健康あいらんど久米島



あなたの血糖値、気付かないうちに高くなっていませんか？

血糖とは

血液中に流れるブドウ糖のことです。食事で取り込んだ糖質は全て消化、分解されて、腸でブドウ糖に変わり、血液中へ取り込まれ、全身に運ばれます。

高血糖とは

糖質を取りすぎると、血液中のブドウ糖がエネルギーとして体にうまく取り込まれずに、血液中にブドウ糖が過剰にあふれた状態となります。この状態を高血糖と言います。血糖値が少し高い状態では自覚症状がないのですが、高血糖を放っておくと口の渇きによる多飲や多尿、急激な体重減少、疲れやすさ、視力の低下、手足のしびれが現れます。糖尿病になると、唯一血糖値を下げる働きをするインスリンというホルモンの利きが悪くなり、高血糖状態が続くので、動脈硬化が進み、全身の血管や神経が傷つき、様々な障害が起こります。

高血糖状態で臓器も悪くなる！？

すい臓	インスリンを作る膵臓に負担がかかり、インスリンが作れなくなって、糖尿病になります。
腎臓	腎臓の働きが悪くなります。血液をろ過して老廃物を尿として体の外に出せなくなるため、体がむくみ、透析が必要になります。
脳	認知症に、2倍なりやすいと言われています。
神経	末梢神経に栄養を運んでいる毛細血管が1週間で50%も悪くなり、神経細胞が死んでしまいます。感覚、運動神経の障害でしびれや痛み、こむら返りが起きやすくなります。自律神経の障害では立ちくらみ、便秘、胃のむかつき、尿意を感じなくなる、異常な発汗、勃起不全などがおきます。

血糖値のパロメーターは“HbA1c”(ヘモグロビンエーワンシー)

HbA1cとは、体にうまく取り込まれずに血液中にあふれた“ブドウ糖”(これを血糖といいます)と、血液の中を流れる赤血球の“ヘモグロビン”というたんぱく質が磁石のようにくっついたものです。健康な大人の正常値は4.6～5.5%です。

健診で測定している血糖値は、測定した時に血液の中を流れているブドウ糖の量しかわからないのですが、HbA1cは、直前の食事や運動の影響を受けにくく、過去1～2か月の血糖値の平均値を知ることができるため、糖尿病の診断や適切な血糖コントロールのためにとても役立つ指標です。

このHbA1cの特徴や基準値を知っていると、ご自身の過去1～2か月間の食べすぎや運動不足などの生活習慣を振り返ることができます。ぜひ健診を受けて、ご自身のHbA1cの値を知り、食事や運動について振り返ってみましょう。

HbA1cと血糖値の基準値

	正常値	保健指導対象値	病院受診勧奨値
HbA1c(%)	5.6未満	5.6～6.4	6.5以上
空腹時血糖値(mg/dl)	100未満	100～125	126以上

血糖値を上げないためには

パン・麺・ご飯・砂糖などの炭水化物の食べ過ぎに気を付けましょう。特に、お菓子や飲み物に含まれる糖は吸収が早く高血糖になりやすいため、間食を減らし、飲み物を水かお茶に替えると良いでしょう。食物繊維の豊富な野菜やキノコ、海藻を最初に食べることで糖の吸収が穏やかになり、血糖値の急激な上昇を抑えられます。また、お酢も食事と一緒に取ると血糖値の上昇を抑える働きがあります。血糖は筋肉で消費されるので、食後の軽いウォーキングなども効果的です。

2022年3月31日までの3年間に限り、 風しん抗体検査・予防接種を公費(無料)で受けられます！

- ▶ 風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、**抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。**
- ▶ そのため、2022年3月31日までの期間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を風しんの定期接種の対象者とし、クーポン券をお届けします。
- ▶ 対象者の方には、**お届けするクーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき**、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は定期接種の対象となります。

今年度は、9月より **昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方に、クーポン券をお届けします。** ※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日の方は次年度にお届けします。

～お手元に通知(クーポン券)が届きましたら、必ず目をおして抗体検査を受けてくださいね～

お問合せ先 ▶ 久米島町役場 福祉課 TEL:985-7124

