

11月14日は『世界糖尿病デー』

# あなたの血管を大切にするために… 血糖値をコントロールしましょう

あなたの【血糖値】どのくらい？

血糖値の判断	正常領域	境界領域	糖尿病領域
HbA1c (%)	～ 5.6	5.6 ～ 6.4	6.5 ～
空腹時血糖 (mg/dl)	～ 99	100 ～ 125	126 ～

高血糖が慢性的に続いている状態

## 血糖値と血管内皮の様子と血流

【血糖値が正常領域の状態】

血管	外膜	血管を外から守る
	中膜	ゴムのように伸び縮し 血管の太さを調整している
	内膜	グリコカリックス

※ 血管内皮グリコカリックスは、直径が狭い毛細血管でも血流をスムーズにする役割があります。

血流が「サラサラ～」

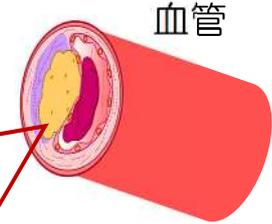
グリコカリックスが血管の内側を隙間なく覆い、血流の流れを良くしています。



【血糖値が慢性的に高い状態】

血管	外膜	
	中膜	細胞同士がはがれる 血管が硬くなる＝弾力がなくなる 中膜(平滑筋)が厚くなる
	内膜	血流が乱れている プラークができる

グリコカリックスがはがれ、血液の流れに乱れがでます。

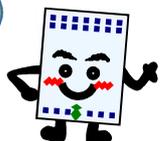


変化の初期は自覚症状がありません。放置すると…



全身の血管や神経に影響し、糖尿病の合併症が起きてしまいます。

朗報



HbA1cを7.0未満にコントロールすると  
合併症を予防することができます。

長野市保健所健康課  
電話 226-9961  
FAX 226-9982