

自分の血糖値を知って 大切な血管を守りましょう

私の糖の段階は？ ヘモグロビンエーワンシーとは、約2か月間の平均血糖値を反映する項目です。

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

治療中の人は HbA1c を 7.0%未満にコントロールしておくことで合併症を予防することができます。

<血糖をコントロールしているのはすい臓です>

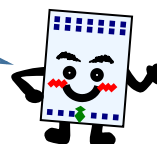
私のすい臓はどのタイプ？

自分の タイプ は？	1 体重が増えていっても、 HbA1c がギリギリまで 上がらないタイプ	2 体重が増えてくると HbA1c が上がるタイプ	3 体重が増えなくても、 早くから HbA1c が 上がるタイプ
	BMI25 以上（肥満） （体重kg÷身長m÷身長m）		
	家系内血縁者に 糖尿病の人がいる		
すい臓 の力	インスリンは、すい臓から出る 血糖値を下げる唯一のホルモンです。		
	インスリンが効きにくくなる ↓ インスリンをたくさん出す ↓ すい臓が力尽きると、 インスリンが出せなくなる	インスリンが出てくるの が遅くなる + 体重が増えたと インスリンが効きにくくなる	インスリンが出てくるの が遅い 出せるインスリンの量 が少ない

高血糖が慢性的に続いている状態が続くと…

全身の血管や神経に影響し、心臓、脳、腎臓など大事な血管が集まる臓器に障害が起きて
しまいます。

皆さんの健診結果はどうでしたか？



長野市保健所健康課
電話 226-9961
FAX 226-9982