



糖尿病連携手帳を使いこなそう～第2弾～の動画を作成しました！

今回は「検査結果」のページの、検査データの意味・基準値・読み取り方等を簡単にご説明させていただきました。ご自身のデータを確認しながら、経過をたどってみましょう。



QRコードから
動画を閲覧できます
ぜひご覧ください！
↓動画 URL ↓
<https://youtu.be/-ce-4zkFdrs>

検査日	/ /	検査
施設		
体重 (kg)		
血圧 (mmHg)	/	
血糖値 (mg/dl)		
HbA1c (%)		
肝臓	AST/ALT	/
	γ-GTP	
脂質	LDL-C/HDL-C	
	中性脂肪	
腎臓	eGFR	
	クレアチニン	
	尿アルブミン指数	
	尿蛋白 定性	-・±・1+・2+

血糖値(基準値：空腹時 73～109mg/dl)

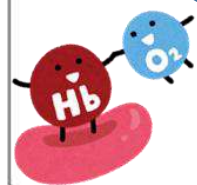
食事の中の糖は、インスリンというホルモンによって、体中に運ばれます。年齢や食生活等が原因でインスリンの量が減ったり、運ぶ力が弱くなったりすると、血液の中に余分な糖が増えて血糖が上がります。

HbA1c(基準値：4.9～6.0%)

赤血球中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖がくっついたものを HbA1c と呼びます。検査直前の飲食に左右されず、過去 1～2 か月の平均的な血糖の状態を調べることができるため、糖尿病の診断や血糖値の状態の確認に役立ちます。
※HbA1c は過去 1～2 ヶ月前の血糖値を反映しますので、当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けません。

GA (グリコアルブミン) (基準値：11.0～16.0%)

血液中のアルブミンというたんぱく質が「糖」とどのくらい結合しているかを示す検査です。過去約 2 週間の血糖値の状態を反映します。



●歯科・眼科の検査結果記入欄はP16-19にあります。

メタボリックシンドローム(通称メタボ)の

原因である内臓脂肪を減らしましょう



内科医 天野一志

2型糖尿病患者は肥満が多く、特に若年男性や高齢者では内臓脂肪の蓄積が問題となっています。過食や運動不足で内臓脂肪が蓄積すると、血糖・血圧・脂質が悪化しやすく、メタボリックシンドロームと呼ばれており、心筋梗塞や脳梗塞が増加します(図1)。

原因としては脂肪細胞が肥大化し、体を調節するサイトカインの産生に異常を来すことが知られています。メタボにおける腹囲の基準は男性 85 cm以上、女性 90 cm以上(図2)、CTで測定できる内臓脂肪面積の基準は 100 cm²以上です。肥満にあたるBMI 25以上では内臓脂肪型、皮下脂肪型に分かれますが、BMI 25未満でも内臓脂肪の多い方がいます(図3)。

生活習慣の問題点は大きく3つあり、睡眠・運動・食事です。7時間睡眠が最もメタボの割合が少ないと言われており(図4)、いびきがあれば睡眠時無呼吸症候群を合併している可能性が高くなります。運動は筋トレやストレッチを取り入れることで有酸素運動の効果が高まり、座っている時間を減らすことも有用です。食事は、夕食をバランスよく早めに食べ、朝食をしっかり食べることが大事です。夜間は消費カロリーが少ないため、21時以降の夕食は量を控えましょう。急激な減量はリバウンドによる内臓脂肪の増加を伴いますので、毎日体重測定しながら地道に継続することが重要です。

ここ数年は減量可能な糖尿病薬として、食欲抑制効果のあるGLP1受容体作動薬(注射・経口)、糖を尿中に排泄するSGLT2阻害薬(経口)が使用されています。両者とも心臓・腎臓・血管などの臓器保護作用があり、血糖が改善すれば、体重増加を来しやすいインスリンを減量することも可能です。BMI 35以上であれば肥満外科手術も適応になります。

肥満や糖尿病が新型コロナの重症化に影響していることも報告されていますので、今から少しずつでも腹囲や内臓脂肪を減らしてみませんか。

図1. メタボリックシンドロームの起こり方



図2. 腹囲の測り方

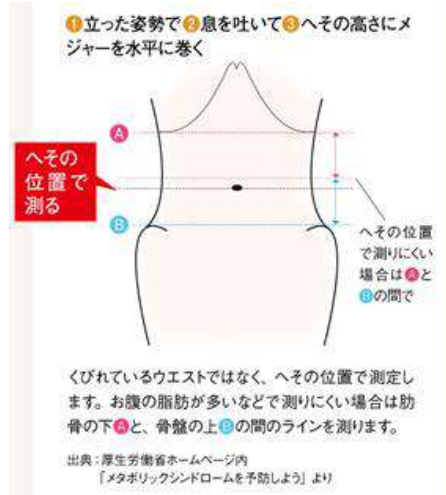


図3

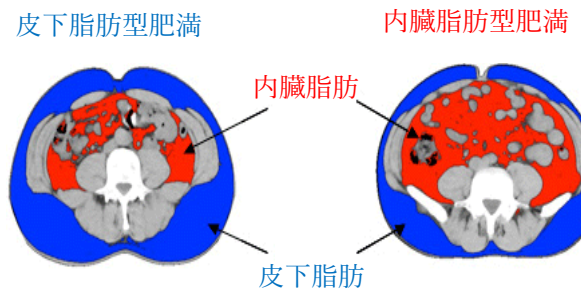
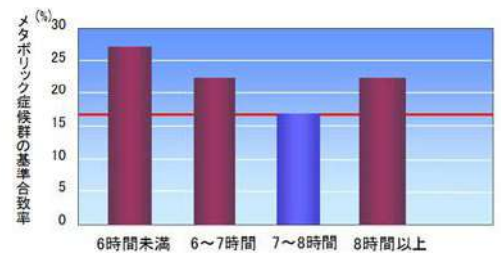


図4. 睡眠時間とメタボリック症候群の関係



成人1240名(30-54歳)対象の横断的コホート研究。週の平均睡眠時間により、超短時間睡眠(<6)、短時間睡眠(6-6.99)、標準(7-8)、長時間睡眠(>8)の4群に分け、標準に対するリスク増加を評価。

Martica HH et al Sleep 31(5): 635-643, 2008



脱！メタボ！ からだひとつで！

メタボ対策、挑戦してみませんか？

当院では、『メタボ教室』を実施しています。

脱メタボをめざして（視聴時間：約8分）

メタボとは・・・内臓脂肪100cm²以上
肥満とは・・・BMI 25以上

肥満は、医療費がかかります

肥満があれば、
生活習慣の改善で内臓脂肪を減らし、
将来の医療費を抑えましょう！！

肥満が原因で起こりやすい病気

- 脳卒中
（脳梗塞、脳出血）
- 心臓病
（狭心症、心筋梗塞、心不全）
- 糖尿病
高血圧
高脂血症
動脈硬化
- 腰痛
- 性ホルモンの異常
（月経不順、インボテンス）
- 変形性膝関節症
- 呼吸器疾患
（睡眠時無呼吸症候群）
- 脂肪肝
- 胆石症




脱メタボ(食事編)（視聴時間：約3分）

脱メタボを目指すには

生活習慣の改善

です。



待ち時間を利用して、視聴をご希望の方は、
外来スタッフへお声かけ下さい。


*QRコードを読み込んで、視聴することもできます。

メタボ委員会 委員一同



メタボ予防&解消のために

ポイントは「栄養バランスのとれた食事」

当院の1日の献立 

当院の1日分の食事をご紹介します♪



朝食

～鮭の塩麹焼き～



昼食

～チキン味噌カツ～

糖尿病食ってどんなイメージ？
食べたらいけないものはなく、
何でも美味しく食べることはできますよ



夕食

～手作り昆布巻き～

その他に丼ぶりや麺など
色々なメニューがあります！

あんかけ焼きそば



三色丼



ポークチャップ



夕食は食べ過ぎに注意して、朝食や昼食で足りなかった栄養素を補うことを意識してみましょう。外食の場合は、野菜類が不足していることが多いので、野菜たっぷりのメニューが理想的です。

栄養部一同



発行元：医療法人社団絃和会 平和台病院 広報委員会



〒880-0034 宮崎県宮崎市矢の先町 150-1
TEL:(0985)-24-2605 FAX:(0985)-22-0787

URL: <https://www.heiwadai.or.jp/> 令和4年10月1日発行

