

食後高血糖は万病の元！

私たちの空腹時血糖値は約70～100mg/dlに保たれていますが、食後はさまざまな器官の働きによってブドウ糖が血液中に入り、血糖値が上がります。血糖値が上がると、すい臓からインスリンが分泌され、インスリンの作用で肝臓や筋肉細胞などにブドウ糖が取り込まれるため血糖値が下がります。

◆このような人は、食後高血糖*かもしれません

空腹時の血糖が基準値の100mg/dl未満であっても、HbA1c*が5.6%以上だと食後高血糖の恐れがあります。健康診断結果を確認してみましょう。

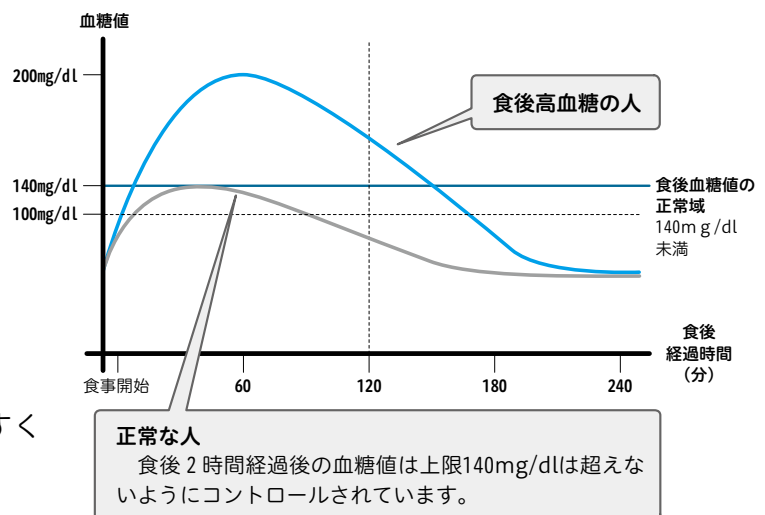
※食後高血糖とは、食後2時間が経過しても血糖値が140mg/dl以上ある状態

※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、血液中のヘモグロビンがどれくらい糖と結びついているかを表すもので、過去約2か月の平均血糖値を反映します。今の生活（食と運動）で血糖値をコントロールできているかを確認する指標です

◆食後高血糖が続くと…

- ・ 糖尿病
- ・ 動脈硬化
- ・ 心筋梗塞や脳梗塞
- ・ がんの発症
- ・ 認知機能の低下

など、全身の病気を起こしやすくなります。



今年度の特定健診受診がお済みでない人にご案内です

1月に集団健診を2日間実施します。集団健診の最終日程です。



日程		会場	受付時間
1月	28日(日)	北多久公民館 (北多久町大字小侍45番地3)	8時30分～11時
	29日(月)		

《※1月28日(日)は、がん検診同時実施日です》

現在、予約受付中です。1日定員70人ですので、お早めにお申し込みください。

15分ごとの
時間予約制
です

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355