

糖尿病予備軍について

講師：内科医師 五島彩

1. 糖尿病予備軍って、なに？

“健康”と“病気”の間という意味。糖尿病になる準備が整いつつある状態。まだ糖尿病と診断はできないけれども、そのままではいずれ糖尿病になる確率が高いということ。

ただし、動脈硬化が進行しやすいという点では病気の状態、つまり糖尿病に限りなく近い。

糖尿病予備軍の特徴 ①糖尿病になる一歩手前→そのままではいずれ糖尿病になる
②動脈硬化が進行しやすい→心臓病や脳卒中になりやすい
(食後の高血糖がある)

2. 糖尿病って、どんな病気？

1) 血糖値が高くなる病気：ただし、自覚症状はほとんどない…

糖尿病・・・糖が尿に出る病気ではない！

2) 合併症が怖い病気：高血糖が続くと血管が障害され目、腎臓、神経、心臓、脳などに「合併症」と呼ばれる病気が起こる。合併症が起きたあとでは治療が難しい。

→合併症が起きてからの治療より、合併症が起きないようにする治療の方がずっと簡単！

糖尿病になってからの治療より、予備軍から糖尿病への進行を防ぐことの方がもっと簡単♪

…せっかく糖尿病予備軍だとわかったのに、なにもしていないでいると“損”をする！！

3. どんなときに糖尿病予備軍と言われるの？

① 血糖値が正常でないとき (血糖検査の判定が「境界型」のとき)

血糖値の判定基準と合併症の起きやすさの関係

血糖値(単位:mg/dL)		判定		合併症の起きやすさ	
空腹時	ブドウ糖75g 摂取2時間後			三大合併症	動脈硬化
110未満	140未満	正常型	血糖については異常なし	起きない	他の病気があれば注意が必要
110~125	140~199	境界型	糖尿病予備群	起きにくい	起きやすい
126以上	200以上	糖尿病型	糖尿病	起きやすい	起きやすい

〔日本糖尿病学会・糖尿病診断基準検討委員会報告, 2010より引用改変〕

② メタボリックシンドロームに該当するとき

【メタボリックシンドロームの診断基準】

A：内臓脂肪の蓄積をチェックする。ウエストサイズが男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

B：A に該当し、以下の三つの項目の二つ以上が該当する。

- ・中性脂肪 150mg/dL 以上か HDL-コレステロール 40mg/dL 未満
- ・収縮期血圧 130mmHg 以上か、拡張期血圧 85mmHg 以上
- ・空腹時血糖値が 110mg/dL 以上



※ メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる場合、空腹時の血糖値が正常でも、①の検査をすると、ブドウ糖負荷後の血糖値は高くて境界型（糖尿病予備群）と判定されることが多い。

- ◇ また、①の検査で境界型（糖尿病予備群）と判定された方の多くがメタボリックシンドロームの
- ◇ 診断基準を満たす。

4. 糖尿病予備軍と言われたら、どうしたらいいの？

目標1 糖尿病にならないようにする！

境界型から、糖尿病型にならないようにする！
境界型から、正常型に改善できるようにする！

目標2 動脈硬化の進行を遅らせる！

メタボリックシンドロームを治療する！
食後の血糖値をしっかりコントロールする！

目標達成のために…

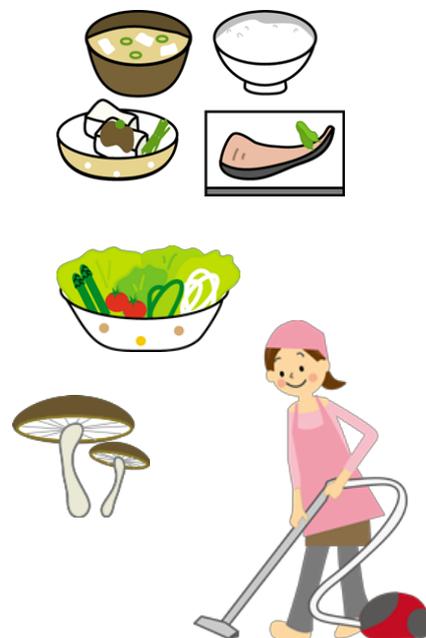
- 方法は？
 - ・肥満や太り気味の体型を改善する。とくに、内臓脂肪を減らす。
 - ・食後の血糖値をなるべく上げないように、食べ方を工夫する。
 - ・ストレスを解消する
- 成果を確認するには？
 - ・体重とウエストサイズの測定を習慣にする
 - ・少なくとも1年に1回は血糖値の検査を受ける



5. 今までの生活習慣をチェックして、改善してみよう！

～食事のとり方を工夫しよう！～

- ・満腹になるまで食べる癖をなくす
- ・野菜を多くとる。野菜は食事の最初に食べる
- ・フライやてんぷらを控える
- ・よく噛んで、ゆっくり食べる
- ・朝食を抜かない
- ・寝る2～3時間前からは食べない
- ・間食をしない
- ・アルコールやジュースを控える
- ・味付けを薄めにする
- ・きのこやこんにゃく、海藻を料理に活用する



～からだを動かすようにしよう！～

- ・車で5分程度の距離は歩く
- ・階段で上り下りする
- ・家事を積極的にする