3
Mar.2019 vol.68

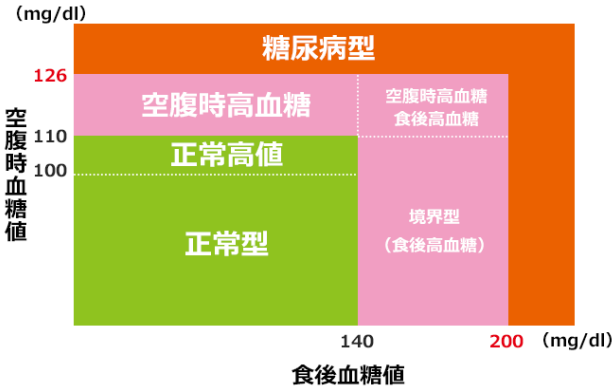
待合室だより

血糖値が高いとどうなるの？

血糖値が高いと危険って聞くけど、血糖値が高いとどうなるの？正常値はいくつなの？検査値のどこをみるの？など血糖値についてご紹介します。

血糖値について

血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度のことを言います。血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度のことを言います。検査値を見てみよう！



① 空腹時血糖値が 126mg/dl以上
② 食後血糖値が 200mg/dl以上
③ 随時血糖値 200mg/dl以上

①～③のいずれかと

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が 6.5%以上
HbA1c：糖が結合したヘモグロビン量の割合

で糖尿病と診断されます。

高血糖であらわれる症状

初期　のどの渇き・多尿・疲れやすい・食欲増進・体重の減少・足のしびれ

自覚症状がない初期のサインを見逃さないで！

糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・下肢閉塞性動脈硬化症

糖尿病合併症　糖尿病性神経障害・糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症

高血糖が長く続くと体のいたるところに不調があらわれ、上のような合併症を引き起こします。

低血糖であらわれる症状

低血糖とは、空腹時血糖値が60mg/dlの状態です。

初期　集中力がなくなる・無気力・イライラ

頭痛・冷や汗・動悸・意識障害・けいれん・昏睡状態

軽度の内にすぐに糖分を補給すれば回復します

低血糖がおこりやすい原因

- 食事の量が少ない
- 不規則な食事
- 空腹時に激しい労働・運動

このように血糖値は、高すぎても低すぎても私たちの身体に障害をもたらします。予防の第一は、きちんとした食生活です。好きな物ばかりを食べる食生活は、病気になりやすい身体を作ってしまいます。正しい食生活と、適度な運動を心がけて、適正な値の血糖値を維持できるように、しっかりとコントロールしていきましょう。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

Pharmanet-mie
ほほえみ柳山薬局
TEL 059-213-3555