

# 糖尿病予防も忘れずに

## Point 1

「糖尿病予備群」や「隠れ糖尿病」を早く発見しましょう。

糖尿病予備群	空腹時の血糖値が110～125mg/dℓの人は糖尿病の1歩手前の状態と考えます。
隠れ糖尿病	空腹時血糖値は正常値ですが、「ブドウ糖負荷試験」(*)で検査すると血糖値が200mg/dℓ以上になる人。

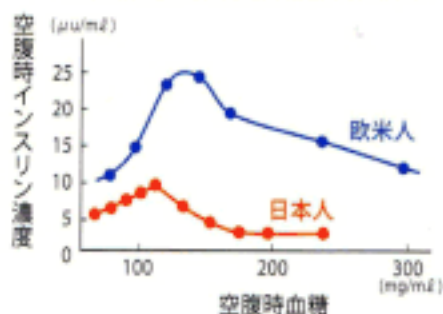
※ブドウ糖負荷試験とは、ある一定のブドウ糖水溶液を飲んで2時間後にどれだけ血糖値が上昇するかを調べる検査法。「糖を代謝する機能」に異常がないかを判別する。

## Point 2

日本人は糖尿病になりやすいことを自覚しましょう。

日本人と欧米人では、すい臓からインスリンを分泌する力が4～5倍も違います。日本人はインスリンを出す力が弱いので、欧米人と同じような食事を摂り続けていると糖尿病へと進みやすいのです。

日本人と欧米人のインスリン分泌



糖尿病専門医研修ガイドブック改訂第3版(日本糖尿病学会編)

## Point 3

たとえ予備群でも遅くはありません。

食事を改善し、運動をしたり、ライフスタイルを変えることで動脈硬化と糖尿病は防ぐことができます。