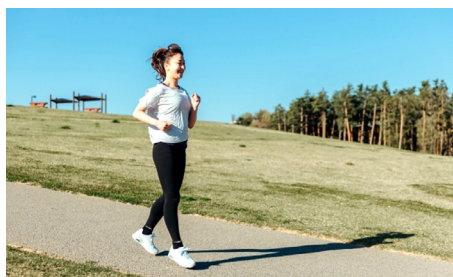


血糖値 チェックしていますか？

血糖とは血液に含まれるブドウ糖のことで、私たちの体のエネルギー源として重要な役割を持っています。一方で、血液中の血糖の割合が高くなる状態を糖尿病といい、糖尿病は悪化すれば神経・腎臓・目など全身に影響し最悪の場合死に至る恐ろしい病気です。しかし、生活習慣を見直すことで改善が見込める場合も大いにあります。まずは健診を受けて自分の血糖値を知り、健康を目指しましょう。

蒲郡市民は**高血糖**の人が多い！？

令和元年度特定健診の結果によると、血糖値が5.6%以上の方が受診者の72.8%でした。これは、愛知県平均より約17%も高い値です。



血糖値が高かったら私生活を改善しよう

糖尿病予備群と診断されたら、まずは生活習慣を改善しましょう。主に食事と運動です。またストレスも環境因子とされるので、無理のないペースで始めることをおすすめします。

講座で学んで**糖尿病**の重症化を予防しよう

血糖コントロール塾 7.0会

- と き** 毎月第3回 午後1時30分～3時
- と ころ** 保健医療センター
- 内 容** 血糖・体重・血圧測定、気軽に参加者同士でトーク、糖尿病の合併症予防お得情報・ミニ講話
- 申し込み** 電話で健康推進課へ。



知っていますか？

慢性腎臓病（CKD）

慢性腎臓病（CKD）は、腎障害や腎機能低下が続く状態で、放置しておくと末期腎不全となり、人工透析が必要になります。また、高血糖や高血圧により動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすいことも分かってきました。

糖尿病が原因の場合糖尿病性腎症と言われ、国を挙げて取り組むべき健康課題の1つとなっています。早期発見し、生活改善することで悪化を防ぐことができますので、定期的に健診を受診して腎機能が低下していないか確認しましょう。

