

血糖値について知ろう！

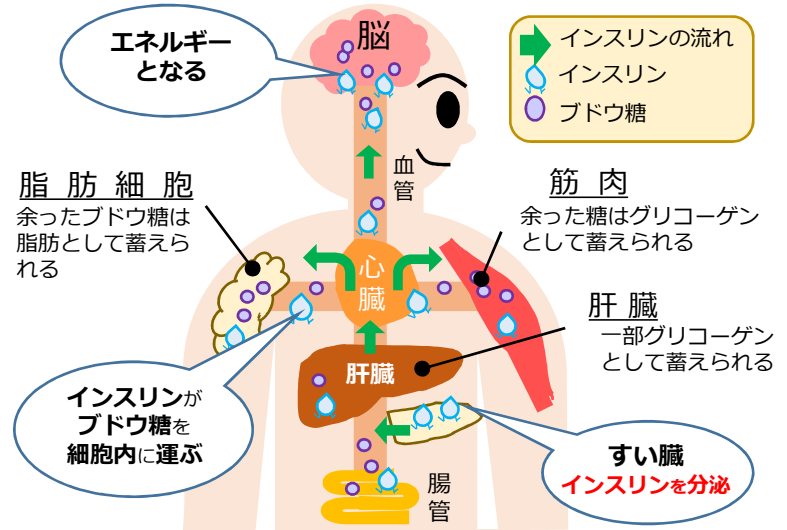
血糖値ってなに？

血液に含まれるブドウ糖の量のことです。ブドウ糖は、食事が体内で分解されたもので、脳や筋肉を動かす大切なエネルギー源になる栄養素です。

ブドウ糖は体にどんな風にとり込まれるの？

食事（主に炭水化物）は、体内でブドウ糖に分解され、膵臓から分泌される**インスリン**というホルモンの働きにより、からだ中の細胞にとり込まれ、エネルギー源となります。

しかし、インスリンの働きや分泌量が低下すると、肝臓、筋肉、脂肪細胞にブドウ糖を十分に取り込めなくなり、血液中のブドウ糖が過剰な状況（高血糖）となります。



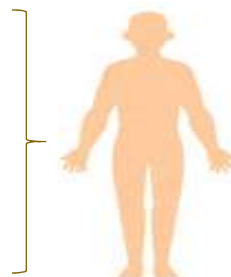
高血糖だとどうなるの？

増えすぎたブドウ糖は、**血管を傷つける**ため、様々な病気を引き起こすことにつながります。

糖尿病は病気のデパート
様々な合併症の原因に



- 脳卒中・認知症
- 歯周病
- 心筋梗塞
- 下肢閉塞性動脈硬化症
- 感染症



糖尿病の三大合併症

- 糖尿病網膜症
- 糖尿病腎症
- 糖尿病神経障害

自分の血糖値を確認しよう！

血糖値は高くても自覚症状はほとんどないため、放置されてしまうことも少なくありません。「血糖値がやや高め」に入ったら、一刻も早く生活改善に取り組むことが大切です。

