

Shin-Kobe 糖尿病だより

8月号 (Vol.1)

Q. 空腹時血糖（朝ごはん前）の正常値はどれでしょうか？

- ①110mg/dL未満 ②126mg/dL未満 ③140mg/dL未満

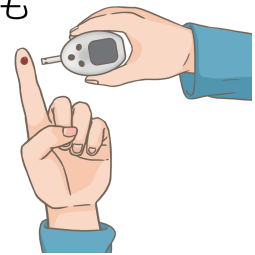
正解は①です。

但し、①のなかでも、100～109mg/dLは「正常高値」であり、糖尿病への移行のリスクが高いと考えられています。そんなに低いんだな！と思われる方も多いのではないのでしょうか？

Q. ご自身の血糖値がどれくらいかご存知ですか？

血糖値を知る方法には色々あります。

- ①糖負荷検査→ジュースを飲んでいただき、その前後の血糖値を測ります。
- ②血糖自己測定→指先を細い針で穿刺して、血糖値を測ります。
- ③持続グルコース測定→1日をとおして血糖の波がわかります。
(腕に貼った小さなパッチに機械をかざすだけでいつでもどこでも血糖値がわかります！)



本当に大丈夫ですか？

「糖尿病があるけどそんなにひどくないから大丈夫」
「健康診断で血糖値が高いと言われたけど、少しだけだから大丈夫」

高めの血糖を放置していると、心筋梗塞や脳梗塞、足の壊疽や、視力低下（網膜症）、腎機能の悪化（腎症）、手足のしびれや痛み（神経障害）などの恐ろしい病気を引き起こします。

ご自分の血糖値をぜひ知って頂きたいと思います！

院長：岡田 裕子

糖尿病・内分泌・漢方内科 新神戸おかだクリニック

電話：078-241-1350