

高血糖の血管への影響について

- 1 健診における血糖値の検査項目 血糖値はある日突然高くなるのではなく、異常でない範囲だったのが徐々に高くなってきます。

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
血糖（空腹）	100～125mg/dl	126mg/dl以上	空腹時血糖は前の食事から10時間以上経過した状態の血糖です。検査時点の血糖の量（血糖値）を測定しています。
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	5.6～6.4%	6.5%以上	全身に酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合したものです。過去1～2か月の血糖の状態を反映しています。

- 2 高血糖になると、糖が血管の壁を傷つけたり血管の中にしみこむ=動脈硬化



- 3 血糖値に影響しているもの



- 4 まずは健康診断を受けて自身のことを探りましょう

健康診断を受けて自分の健康状態を知る、生活習慣の改善が将来の生活習慣病予防に繋がります。

