

血糖値・尿糖

昨年4月より特定健診・特定保健指導がスタートし、定期健康診断で尿検査の中でも尿糖が必須項目となりました。8月上旬には定期健康診断の結果が返却されます。ご自分の尿糖を確認してみましょう。

血糖とは・・・

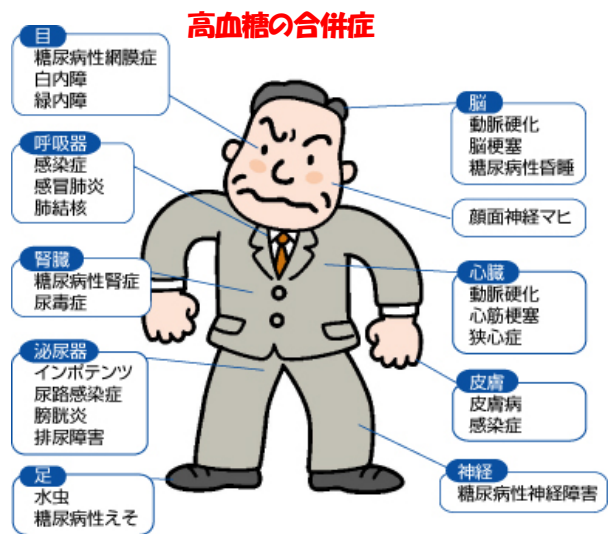
血糖値とは**血液中のブドウ糖の濃度**ことで、空腹時の正常値は60～110mg/dlです。ブドウ糖は人間の体にとって最も重要なエネルギー源、すなわち燃料です。

尿糖とは・・・

尿糖とは血液中のブドウ糖つまり**血糖が尿中にあふれ出してきたもの**です。腎臓は、体内のブドウ糖がかなり高値になっても、尿中に漏出させない仕組みになっています。血糖値が160～180mg/dlを超えないと、糖は尿中には出てきません。しかし、糖尿病などで血糖値がこれ以上に高くなると、腎臓での糖の処理能力が限度を超えて尿中に糖が漏れ出てきます。つまり、尿糖は**糖尿病のスクリーニングのために行われている**のです。ただし、尿糖があるから必ずしも糖尿病というわけではありません。(ちなみに糖尿病の名前の由来は、尿から糖が出る病気というところからです。)

血糖値を高いまま放置すると・・・

通常、体内の血糖は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって調整されています。このインスリンの働きが弱まることで血糖値は上昇します。インスリンの働きが弱まる原因は様々で、膵臓で作られる量が減った。インスリンが利きにくい体質になってきた。などが挙げられます。血糖値を高い状態のまま放置すると、**血液中のブドウ糖濃度が高い状態なので、血液濃度が高くなり、浸透圧が高まることから、尿量が著しく増加し、付随して喉が渇きます。血液が正常な状態でないことから、菌と戦う力が衰え、病気になるやすく、治り難くなります。また、血管がもろくなって動脈硬化などの原因となっていきます。**



血糖値を指摘されたら・・・

高血糖の最も怖い部分は、自覚症状が無いことです。気付いた時にはかなり進んだ糖尿病になっていた。ということも起こりえます。健診で高血糖や尿糖を指摘されたら、自覚症状が無いからといって放置せず、医師の診察を受けて下さい。基本は、食事療法と運動療法で経過を観察していくことになります。それでも改善できない場合は薬物療法が開始されます。

一番大切なことは、規則正しい生活をする事です。このことは、全ての生活習慣病の改善へとつながります。

忙しい忙しいと自分自身を酷使していませんか？もう一度、ご自分の日常生活を振り返ってみましょう。

