



STOP!! 糖尿病

十和田市立中央病院 糖尿病ケア通信 令和2年度 第8号



糖尿病予備軍について

糖尿病予備軍とは、まだ糖尿病と診断はつかないけれども、**糖尿病になる兆候が出始めており、そのままではいずれ糖尿病になる確率が高い人たちのことです。**本当の糖尿病になってしまうと、食事療法や運動療法、薬物療法が必要となり、定期的に通院しなければいけなくなります。

糖尿病になってから治療を始めるより、予備軍の段階で健康に気をつけ、糖尿病にならないことが大切です。

血糖値の判定基準（単位：mg/dl）

判定区分	空腹時	ブドウ糖負荷試験 2時間後
正常	110未満	140未満
予備軍(境界型)	110～125	140～199
糖尿病	126以上	200以上

（出典：日本糖尿病学会「糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告」）

また、糖尿病や糖尿病予備軍の人の中には、**メタボリックシンドロームに該当する人が増えていきます。**メタボリックシンドロームは動脈硬化が進みやすく、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気が起きやすい状態であり、予備軍のときから注意し、予防していくことが大切です。

メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上



以下の3項目のうち2項目以上が該当する

- ①中性脂肪 (TG) 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ②収縮期 (最大) 血圧 130mmHg 以上または拡張期 (最小) 血圧 85mmHg 以上
- ③空腹時血糖値 110mg/dl 以上



メタボリックシンドローム

（出典：メタボリックシンドローム診断基準検討委員会「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」）

糖尿病予備軍に該当する人は、**肥満を解消する、からだを動かす、ストレスや疲れをためない、健康診断を欠かさず受ける**などで、糖尿病を予防することやメタボリックシンドロームを解消することで、動脈硬化の進行を防ぐことが重要です。（文責：十和田市立中央病院 臨床検査科 三浦 創）

2020年12月14日発行