



境界型… 糖尿病予備軍

北病院外来 看護師
糖尿病看護認定看護師

前田 るみ

健康な人の血糖値は食後に少し上がりますが、2時間もすれば元の値に戻ります。糖尿病か糖尿病でないかは血糖値を調べて判定されますが、その中に糖尿病型でもなければ正常型でもない、境界型という区分があります。いわゆる糖尿病予備群といわれ、糖尿病になる準備が整いつつあり、そのままでは数年以内に糖尿病になる確率が高い状態です。特に食後の血糖値が高い場合、すでにこの時期から脳や心臓の血管の動脈硬化が始まると考えられています。糖尿病ではないからまだまだ大丈夫！とそのままにするか、今から気を付けて生活習慣を見直すかでは、将来に大きく差がでる時期といえます。ぜひ5月から始まった組合員健診を受け、ご自身の状態を確認しましょう。

