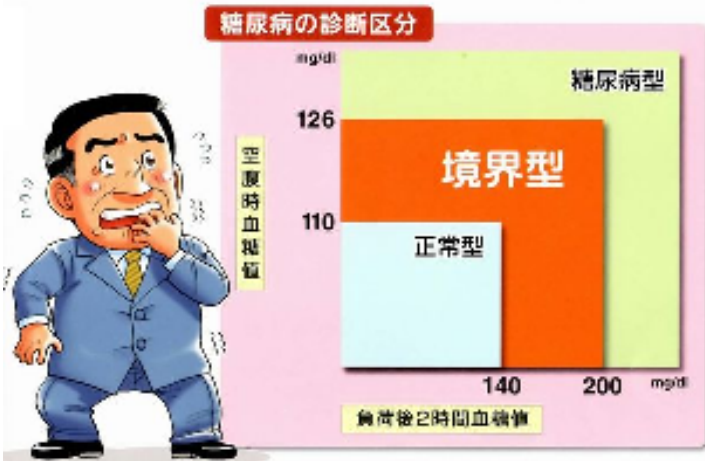


血糖値を測ったら境界型と言われたのですが・・・

Q 境界型って何ですか？



境界型はブドウ糖を飲んで食後と同じ状態を作り血糖を測定する「経口ブドウ糖負荷試験」によって診断されます

A 境界型の血糖値は、糖尿病型と正常型のあいだを示します。つまり、糖尿病になる一歩手前の状態で、糖尿病予備軍とも呼ばれています。その中でも、食後の血糖値が高い場合は「耐糖能異常」と呼ばれ、心筋梗塞や脳卒中の原因ともなる「動脈硬化」が既に進んでいることがあります

Q 何に気を付ければいいですか？



境界型でも、しっかりと生活習慣を改善することで正常値に戻る可能性は十分にあります！

A 境界型の人には放置していると将来糖尿病になる危険性が高いといわれています。糖尿病にならないためには、バランスの取れた食生活と、適度な運動を行うことがとても大切です。境界型と言われたら、生活習慣に気を付けるのと同時に、定期的に検査を受けるようにしましょう

・バランスの取れた食生活



・適度な運動



・定期的な検査

