

- ★適度な運動は、食後高血糖の改善に効果的です。
- ★毎日、少しずつでも続けるようにしましょう！
- ★「やや楽である～ややきつい」と感じる「**中強度**」の運動を心がけましょう。

→ 運動のポイント

食後高血糖の改善のためにも、運動は、食前より**食後1時間**ごろに行うほうが効果的です。

息が軽く弾むくらいの
速歩きをすれば
「中強度の運動」に
なります



- ▶「**中強度**」の運動を1日合計30分以上行いましょう
- ▶できれば毎日、少なくとも週に3～5回行いましょう



食事療法と運動療法は併用してこそ効果があります



運動を始める際には、かかりつけ医の先生に相談しましょう。

日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2018-2019, 49-51

食後高血糖 1週間チエックシート[illegible]

テルモ株式会社

〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1
www.terumo.co.jp

TERUMO はテルモ株式会社の商標です。

©テルモ株式会社 2018年7月
18T285-1KW10MM1807

あなたは大丈夫?? 🍲🍴🚶

食 後 高 血 糖

～血糖コントロールのコツ～



【監修】

小沼 富男

順天堂大学大学院医学研究科代謝内分泌内科学／
同医学部東京江東高齢者医療センター 特任教授



血糖コントロールのコツ ①

食事

- ★ ポイントは、食後の血糖値を上げすぎないこと。
- ★ 食後の血糖値を上げない食生活を心がけましょう!

⇒ 食後高血糖とは?

糖尿病の初期は、空腹時血糖が正常でも、食後の血糖値のみが高くなります。特に食後1時間の血糖値が **180mg/dL** 以上になると、糖尿病が悪化する危険が高まり、さまざまな合併症も起こりやすくなります。

日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2018-2019,21

食後の血糖・尿糖をチェックする方法

「血糖測定器」でチェック!

「尿試験紙」でチェック!



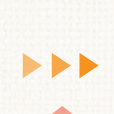
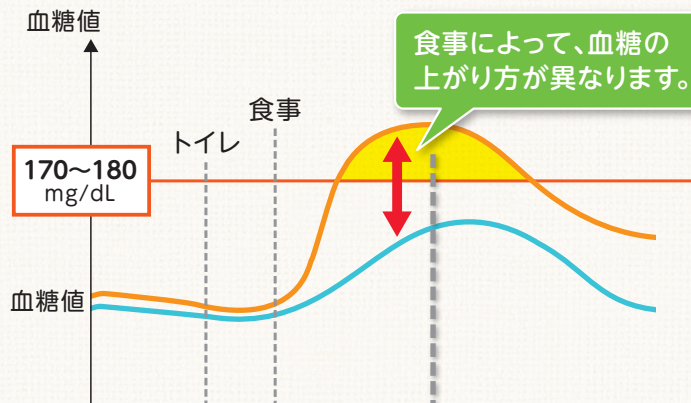
日常的にご自身の血糖や尿糖を把握することが大切です。



血糖・尿糖のチェックには、それぞれメリット・デメリットがありますので、病院・薬局等のスタッフに相談しましょう。

⇒ どちらの食事が上がりやすい?

食事の種類による血糖値の変化のイメージ



尿糖 (+)



尿糖 (-)

血糖値が上がりやすい食事を食べると...



血糖値が **180mg/dL** 以上になる
尿糖が出る (+)



(例)

血糖値が上がりにくい食事を食べると...



血糖値が **180mg/dL** 未満に抑えられる
尿糖が出ない (-)



(例)

血糖・尿糖については個人差があります。あくまでも事例です。

血糖自己測定

チェック!

尿糖自己測定

食前に排尿

チェック!
尿糖測定 +

* 血糖自己測定・尿糖自己測定、ともに食後1~2時間で測定

ワンポイント メニュー選びのポイント

食べ過ぎ、飲み過ぎだけでなく、食事の内容や食べた順番によって、血糖値の上がり方が違います。どんぶりなどの一品料理ではなく、栄養バランスのよい定食を選び、野菜などの食物繊維の多いものから食べましょう。



甘いお菓子・砂糖入り飲料・果物は血糖値が上がりやすい食べ物の代表選手です。血糖コントロールに影響しますので、注意しましょう。

ミニ知識

Q 血糖ってなに?



A 血液中のブドウ糖のこと。食事の前後や種類、運動量などによっても変動します。
血糖自己測定器を用いて、日常的に血糖値を把握することが大切です。

Q 尿糖ってなに?



A 尿中に排泄されたブドウ糖のこと。一般的に、血糖値が高くなると、尿に糖が出始めます。
尿試験紙を用いて、家庭でもチェックできます。

Q ヘモグロビン・エーワン・シー HbA1c ってなに?

A 過去1~2カ月の血糖値の平均を反映するもの。家庭での血糖コントロールの状態を示す「通信簿」です。