

check!

高血糖を招く生活習慣チェック

- ご飯やパン、麺類などの主食が好物だ。
- 昼食は揚げものや丼ものなどをよく食べる。
- 菓子類やせんべい類をよく食べる。
- お酒が好きで、毎晩飲んでいる。
- 朝食を摂らないことが多い。
- 湯船の湯に浸からずシャワーで済ませることが多い。
- 夜更かしをしがちである。
- ストレスを感じる事が多く、うまく解消もできない。
- 体を動かすのがおっくうで運動不足だ。
- タバコ（電子タバコも含む）を吸っている。

この症状にピン！ときたら糖尿病予備群かも？！

- のどや口の中が渇く。
- 排尿の回数が以前より増えた。
- 疲れやすい。
- 体重が以前にくらべ減少した。
- 足がむくみやすい。つりやすい。
- 皮膚が乾燥してかゆい。
- 目がかすむ。視界がぼやける。

「かくれ高血糖」のセルフチェック

● 血糖値が正常でも体に異変が起こっている可能性があります

糖尿病は、長年のライフスタイルが原因で発症する「生活習慣病」の代表です。ですから、いま現在は血糖値が正常な人でも油断はできません。ライフスタイルに問題があると、すでに体の中で異変が起こっている可能性が充分にあるからです。

60代で糖尿病を発症する人は、40代の頃から進行が始まっているとも言われています。その間、これといった自覚症状はありません。数十年かけて体がジワジワと蝕ま
れ、糖尿病と診断されたときには全身の組織が荒廃し、二度と回復できない状態になっ
て
ている……。それがこの病気の怖いところです。

「私は健康診断で血糖値が正常だから大丈夫」と考えるのも早計です。健康診断では見逃されやすい「かくれ高血糖」が存在するからです。かくれ高血糖は、いわば糖尿病予備群の状態で、次ページの項目にひとつでも該当したら要注意です。