

健康診断で『異常なし』でも安心できない 食後の血糖値異常を見逃していませんか

糖尿病は、気づかないうちに進行します

糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどありません。のどが渇く、尿が多い、体重が減るなどの症状が出るころには、すでに血糖値がかなり高くなっている場合があります。高血糖が長く続くと、目・腎臓・神経の合併症だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクも高まります。日頃から、血糖値を正常に保つ生活習慣を身につけることが大切です。

私は大丈夫...
そう思って
いませんか？

糖尿病の合併症

高血糖が続くと、全身の血管や神経に影響します

目

糖尿病網膜症

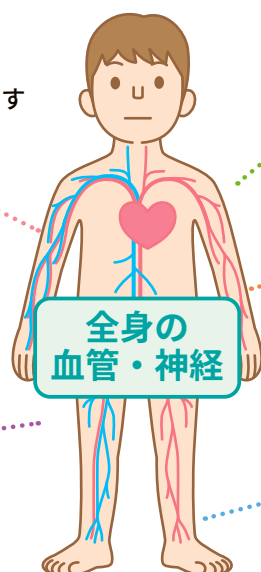
見えにくい・視力低下
進行すると失明の原因に



神経

糖尿病性神経障害

しびれ・痛み・感覚低下
足の傷に気づきにくい



全身の 血管・神経

腎臓

糖尿病性腎症

尿にタンパクが出ることも
進行すると腎不全・透析へ



心臓・脳

動脈硬化が進みやすい

心筋梗塞・脳梗塞の危険



足

糖尿病性足病変

傷・潰瘍・感染に注意
重症化すると切断につながることも



健康診断だけでは見つけにくいことがあります

健康診断では、一般的に『空腹時の血糖値』と『HbA1c』を調べます。

※過去1〜2カ月の平均的な
血糖の状態を示す数値

健康診断で調べているのは

空腹時の血糖値、 HbA1c

食事をする前の状態を測り
ます

見つけにくいのは

食後の血糖値異常

食後だけ血糖値が高くなる
人は、見つかりにくい

食後の血糖値まで調べることで、早い段階で変化に気づくことができます

検査例



72歳・女性

血糖値 【正常値】 mg/dL	空腹時 (健康診断)	120分後 (経口ブドウ糖負荷試験)
	99 【110未満】 (HbA1c 6.0%)	201 【140未満】
	受診結果 「血糖がやや高めかもしれませんが、食事に気をつけましょうね」	検査結果 「糖尿病型です。生活習慣の是正で管理できると思われますが、病院への定期受診が望ましいです」

食後の血糖値を詳しく調べる検査

経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)とは

食事などで体に入った糖をうまく処理する力(耐糖能)を調べる検査です。

検査では、空腹の状態でブドウ糖が入った飲み物を飲み、その後の血糖値の変化を調べ『食後の血糖値の上り方や耐糖能』が確認できます。

① 採血(空腹時)

朝、何も食わずに
血液を採ります。



② ブドウ糖を飲む

75gのブドウ糖が入っ
た飲み物を飲みます。



③ 検査中は安静に

検査中は安静にしてお
過ごしください。



④ 時間をおいて採血

決められた時間に数
回、血液を採り、血糖
値の変化を調べ
ます。

・30分後
・60分後
・120分後



第3回合志スタディ

経口ブドウ糖負荷試験 参加者募集

参加
無料

保険診療外での費用は10,000円程度
かかることを無料で受検できます

本市では、住民の皆さんの健康づくりと糖尿病予防に役立てるため、経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)を利用した『合志スタディ(熊本大学との共同研究)』を実施しています。本研究は、加齢による耐糖能の変化を調査する研究です。検査結果は、糖尿病専門医による評価・解析を行なった後、本人へお返しします。自身の健康を守るために、ぜひご参加ください。

▶検査予定日(後日調整)

12月2日〜令和9年3月10日の
各月曜・水曜日のうち1日間

▶検査時間

午前8時30分〜正午

▶ところ

公立菊池養生園診療所
(菊池市泗水町吉富2193-1)

▶対象者

本市に住んでいるまたは、勤務している20歳以上の人

※妊娠中の人、過去に胃や食道の手術を受けた人、糖尿病と診断されたことのある人は対象外

▶定員

100人程度(申し込み多数の場合は抽選)

▶申込方法

申し込みフォームまたは電話

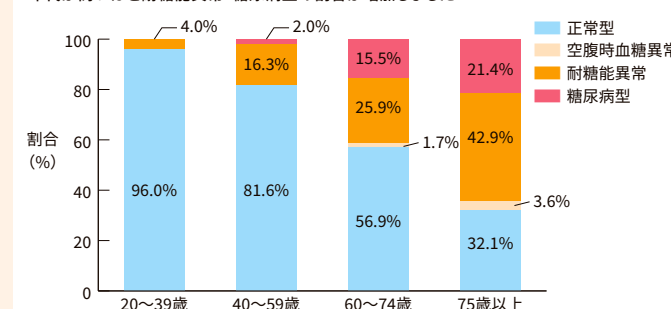
※健診結果で血糖値・HbA1cが分かる人は、その値もお知らせください。

▶研究機関

熊本大学大学院生命科学研究部附属 健康長寿代謝制御研究センター

合志市民の年代別耐糖能分類(第1回合志スタディより)

年代が高いほど耐糖能異常・糖尿病型の割合が増加しました



▲申し込みフォーム

申込期限

9月25日(金)

●問い合わせ先 ウェルネスシティこうし(秘書政策課内) ☎096-248-1028