

## 糖尿病って一体何..??



糖尿病とは血液中のブドウ糖濃度 = **血糖値**が上昇している疾患のことです。

※血液中のブドウ糖濃度とインスリンは密接な関係があります。

糖尿病でない方の空腹時血糖は 70-110mg/dl で、**食後の血糖値**が ~~も~~ **140mg/dl を超えることはまれです。** ありません。

一般的には

血糖値が高いと糖尿病が疑われます。



## 血糖が高いと何がいけないの?

高血糖の状態が長く続くと血管が障害され、全身に様々な症状が起こります。

## 血糖検査のうちHbA1c って何?目標があるの?

ヘモグロビン エー ワンシー



**HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)**とは、

赤血球の中のヘモグロビンという色素と、  
血液中のブドウ糖が結合されたものです。

血糖値が高いほど形成されやすくなります。

過去1~2ヶ月の血糖の平均的な状態を知ることができます。

HbA1c が**6.5%**を超えると糖尿病の可能性があるため  
早めに医療機関を受診しましょう。

糖尿病と診断されたら眼科を受診しなきゃいけないと聞いたけれど?



はい。糖尿病の合併症の網膜症が気づかないうちに進行している可能性があります。

糖尿病性網膜症は40歳以上における視覚障害の原因の第3位です。糖尿病による高血糖の状態が持続すると網膜の血管が障害され、進行すると視野障害や失明をもたらします。初期段階のみならず、**進行しても症状が出ないことが多い**ので、糖尿病が疑われた時点で早期に眼科を受診し網膜症の有無や病期診断をすることが大切です。

良好な血糖コントロールで網膜症の進行を防ぐことができます。**早めの眼科受診を心がけましょう。**



見えてても  
実はあるかも!?  
網膜症

糖尿病と診断されたら歯科を受診しなきゃいけないと聞いたけれど?



はい。糖尿病の合併症の歯周病が気づかないうちに進行している可能性があります。

糖尿病による高血糖の状態が持続すると歯周組織の血管がもろくなります。これを放置すると歯周病が進行しやすく、歯を支えている骨がもろくなり歯を失う原因となります。また、~~歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっているため、歯周病治療をすることで糖尿病も改善することがわかってきています。~~

歯周病を治療することで、歯周組織の慢性炎症が改善すると、インスリン抵抗性が軽減し、血糖コントロール状態も改善することが報告されています。

定期的に歯科検査を受診しましょう。