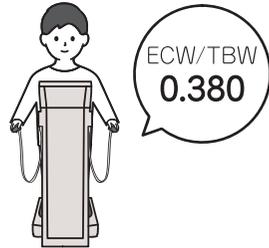


継続的な運動と定期的なInBody測定による血糖コントロール

糖尿病とは糖を筋肉に取り込んで利用するインスリンの分泌・働きが低下している状態ですが、運動によってその糖の取り込みが助けられることで、血糖コントロールができます。



定期的な運動
(ウォーキング・筋トレなど)



定期的なInBody測定
(2~4週間毎に一度の測定を推奨)

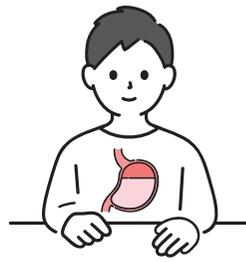
急激な血糖値上昇を防ぐための食事療法



野菜・海藻・キノコ類
から食べる



ゆっくりよく
噛んで食べる



腹八分目で
ストップする

Check

カルシウム・ビタミンDの摂取量が多い人では糖尿病の発症リスクが低くなることがわかっています。これらを積極的に取り入れた食生活も予防に効果的です。

糖尿病とInBody

InBody測定から糖尿病の予防・改善を始めましょう



糖尿病セルフチェック

- いつも体がだるい
- よく喉が渴く
- 昔と比べて最近太ってきた
- 目がかすむ、視力が落ちた
- 尿の量、回数が増えた
- 家族に糖尿病の人がいる
- 味の濃いものや脂っこいものをよく食べる
- 運動習慣がなく運動不足である

InBody

糖尿病とは？

本来、血液中の糖분을細胞に取り込むことで血糖をコントロールしてくれるインスリンというホルモンが不足、もしくは働きが弱くなることで、血糖値（血液中の糖の濃度）が高くなる病気です。

正常な場合



2型糖尿病の場合



インスリンの働きが弱くなり、血液中の糖分が細胞に取り込まれにくくなる

InBodyの結果確認（部位別筋肉量・ECW/TBW）

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕	■	■	■	0.380
左腕	■	■	■	0.382
体幹	■	■	■	0.410
右脚	■	■	■	0.408
左脚	■	■	■	0.409

特に下肢で浮腫みが生じやすい特徴があります。筋肉量と併せて[ECW/TBW]の数値を確認することで浮腫の有無や経過を確認できます。

*標準範囲 0.360～0.400 でその数値を超えた場合水分バランスが崩れていることを意味します。

Check

体幹・四肢にむくみがある方は、余分な水分で筋肉量が水増しされる恐れがあります。筋肉量が異常に多く出た場合、むくみがないか確認してみましょう。

InBodyの結果と併せて確認する数値

血糖正常化を目指す際の目標
HbA1c **6.0%**未満



合併症を予防するための目標数値
HbA1c **7.0%**未満

日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023, 34頁, 文光堂, 2022より

合併症について

糖尿病を治療せず放置しておくと、血管が傷つく、詰まるなどして血流が滞り、臓器へ正しく栄養供給ができなくなります。そのような状態が続くと、様々な合併症が生じるようになります。



神経障害

足のしびれや立ちくらみ、便秘と下痢を繰り返すなどの症状が現れます。痛みへの感覚も鈍くなってしまいうため、足のケガなどに気づきにくく、壊疽となって切断を余儀なくされる場合もあります。



目の障害（網膜症）

目から入ってきた情報を映像として脳に伝達する網膜の毛細血管が障害を受けることで視力が低下します。進行してしまうと、失明に至る場合もあります。



腎臓の障害（腎症）

むくみや高血圧といった症状も目立つようになり、自身の腎臓に代わり機器を介して血液の濾過作業を行う、人工透析という治療が必要となります。

Check

合併症予防には良好な血糖コントロールとともに、適正な体成分、血圧、脂質を維持することが大切です。定期的にInBody測定を行いましょう。