

健康の話

糖尿病 ★内臓脂肪型肥満はとくに要注意！★

人間ドックで指摘されるランキング 1 位は「肥満」

ここ数年で急激に注目された「メタボリックシンドローム」。その原因こそが**内臓脂肪型肥満**です。これにより動脈硬化がどんどん進み、さまざまな生活習慣病を引き起こします。

その中でも、**糖尿病**は、肥満によってさらに病気が進行しやすく、さまざまな合併症の危険性も高くなります。毎年の健診で検査値をチェックし、減量、自己管理に努めましょう。

【空腹時血糖】

血液に含まれるブドウ糖の量を調べる検査です



100mg/dl未満：正常
100～110mg/dl未満：正常高値
110～126mg/dl未満：糖尿病境界域
126mg/dl以上：糖尿病型

【HbA1c】ヘモグロビンA1c

過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態を示します

◆血糖のように飲食でほとんど変動しないので糖尿病の有効な指標になります。

5.1%以下：正常
5.2～6.0%：特定保健指導
6.1%以上：専門外来受診

糖尿病にならないための生活のポイント

体重を減らす(標準体重に)

食事に気をつける



(野菜中心、油や糖分を控えるなど…)

アルコールを控える

適度な運動



健診の採血検査にて

HbA1c オプション検査をご案内しています

(ご希望の方は健診事務まで)



気をつけましょう！感染対策！！注意

ノロウイルス・インフルエンザ



皆さん、健康診断は受けていますか？

当院は人間ドック健診施設機能評価 (Ver. 2) 認定病院です

自分の健康は自分で守りましょう！！ そのためには、まず健康診断を受けることが大切です。

当院の健康管理センターでは、随時健康診断を受付しています。

お問い合わせ、申し込みは健康管理センター事務室まで・・・

電話：022-275-3528 / FAX：022-234-4105 (午後1時から4時までにお願ひします)