

# ① あなたは

- (1) 境界型(糖尿病の一步手前) ・糖尿病 です。
- (2) 放っておくと動脈硬化(血管が硬くなる)や合併症をおこしやすくなります。
- (3) 肥満、高血圧、脂質異常症があると将来脳梗塞や心筋梗塞などをおこす心配があります。

# ② あなたの危険因子(○でチェックしてください)

①糖尿病への危険因子	②脳梗塞、心筋梗塞の危険因子
<ul style="list-style-type: none"><li>・肥満(BMI <math>\geq 25</math> 又は 腹囲 男性<math>\geq 85</math>cm 女性<math>\geq 90</math>cm)</li><li>・運動不足・ストレス・過度な飲酒</li><li>・歯周病</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>・糖尿病の家族歴( )</li><li>・糖分、脂肪分の過剰摂取</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・高血圧(130/180mmHg以上)</li><li>・喫煙</li><li>・脂質異常 総コレステロール<math>\geq 200</math>mg/dl</li><li>・年齢(男性<math>\geq 45</math>才・女性<math>\geq 55</math>才)</li><li>LDL-C<math>\geq 120</math>mg/dl</li><li>HDL-C<math>&lt; 40</math>mg/dl</li><li>中性脂肪<math>\geq 150</math>mg/dl</li><li>・冠動脈疾患の家族歴(2親等以内)</li></ul>

# ③ この次(      ヶ月後に)改善したかどうか見直しましょう

# ④ こういう食事にしましょう

1. 1日3食を規則正しく食べましょう
2. よくかんでゆっくり食べましょう
3. 食事の量は腹八分目にしましょう
4. 油脂を多く含む食品(バター・マーガリン・マヨネーズなど)や、油を使った料理(揚げ物・炒め物など)を摂り過ぎないようにしましょう
5. 野菜・きのこ・海藻類を充分食べましょう
6. お菓子、缶コーヒー、ジュース、スポーツドリンクなどは控えましょう
7. アルコールを飲み過ぎないようにしましょう(一日約1合以内を目安に)

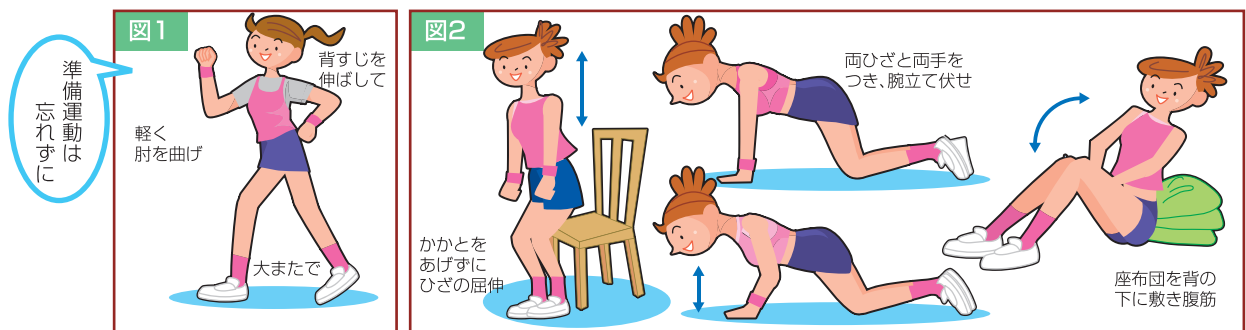
# ⑤ 運動をこころがけよう

## 【ウォーキング】(図1)

- 最初の頃は散歩程度で身体を慣らす。
- 慣れてきたら歩幅・速度を上げ、「軽く息が弾んで汗ばむくらいのニコニコペース」。(2回以上/週、1回30分程度(分けても良い)、1日総歩数8,000から1万歩/日以上を目ざす。)

## 【筋力トレーニング】(図2)

- 屈伸(椅子からの立ち上がり)、膝をついた腕立て伏せ、腹筋などを行うようにする。
- 最初は5回ずつ1セットで、慣れてきたら10回2セットずつ行うようにする。



# ⑥ 薬はしっかり飲みましょう

# ⑦ 合併症の定期検査を忘れずに！