

# 糖尿病 予備群

No.32

# 今日のポイント

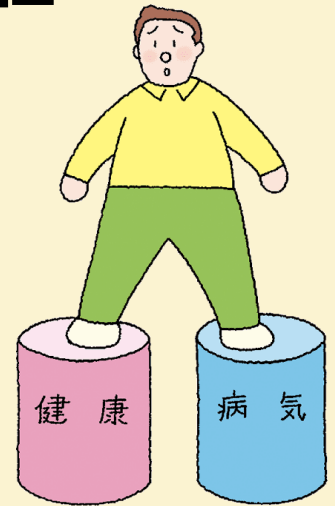
- 1. 糖尿病予備群って、なに？**
- 2. 糖尿病って、どんな病気？**
- 3. どんな時に糖尿病予備群と言われるの？**
- 4. 糖尿病予備群と言われたらどうすればいいの？**
- 5. 今までの生活習慣をチェックして改善しましょう！**

# 1. 糖尿病予備群って、なに？

## 糖尿病予備群とは

糖尿病とは診断されないものの、血糖値が高めであるため、しだいに糖尿病へと移行していく可能性がとても高い状態

しかし、生活習慣を見直し、食生活の改善や運動に取り組むと、糖尿病の発症率がぐっと抑えられることが、明らかになっている



## 糖尿病予備群の特徴

### 特徴 1

糖尿病になる  
一歩手前

そのままでは  
いずれ糖尿病になる

### 特徴 2

動脈硬化が進行しやすい  
(食後の高血糖がある)

心臓病や脳卒中に  
なりやすい

## 2. 糖尿病って、どんな病気？

糖尿病は・・・

① 血糖値が高くなる病気：ただし自覚症状はほとんどない

糖 尿 病

~~糖が尿に出る病気~~ ではない

② 合併症が怖い病気：合併症が起きたあとでは治療が難しい

合併症が起きてからの治療より

合併症が起きないようにする治療のほうが、ずっと簡単

糖尿病になってからの治療より

予備群から糖尿病への進行を防ぐことのほうが、もっと簡単

**結論**

せっかく糖尿病予備群だとわかったのに、なにもしないでいると  
‘損’をする

# 3. どんな時に糖尿病予備群と言われるの？

ケース① 血糖値が正常でないとき(血糖検査の判定が「境界型」のとき)

## 血糖値の判定基準と合併症の起きやすさの関係

血糖値(単位:mg/dL)		判定		合併症の起きやすさ	
空腹時	ブドウ糖75g 摂取2時間後			三大合併症	動脈硬化
110未満	140未満	正常型	血糖については異常なし	起きない	他の病気があれば注意が必要
<b>110~125</b>	<b>140~199</b>	<b>境界型</b>	<b>糖尿病予備群</b>	<b>起きにくい</b>	<b>起きやすい</b>
126以上	200以上	糖尿病型	糖尿病	起きやすい	起きやすい

[参考:日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2022-2023,p28-30,文光堂,2022]

▶ 境界型の方は高血圧や脂質異常症などの病気も併発しやすい

# 3. どんな時に糖尿病予備群と言われるの？

## ケース② メタボリックシンドロームに該当するとき

### メタボリックシンドロームの診断基準：

#### A. 内臓脂肪の蓄積をチェックする

ウエストサイズが男性85cm以上、女性90cm以上

#### B. Aに該当し、以下の三つの項目の二つ以上が該当する

- ・中性脂肪150mg/dL以上かHDL-コレステロール40mg/dL 未満
- ・収縮期血圧130mmHg 以上か、拡張期血圧85mmHg以上
- ・空腹時血糖値が110mg/dL以上

メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる場合、空腹時の血糖値が正常でも、①の検査をすると、ブドウ糖負荷後の血糖値は高くて境界型(糖尿病予備群)と判定されることが多い

また、①の検査で境界型(糖尿病予備群)と判定された方の多くがメタボリックシンドロームの診断基準を満たす

# 4. 糖尿病予備群と言われたら、どうすればいいの？

## 目標1 糖尿病にならないようにする

境界型 から 糖尿病型 にならないようにする

境界型 から 正常型 に改善できるようにする

## 目標2 動脈硬化の進行を遅らせる

メタボリックシンドロームを治療する

食後の血糖値をしっかりコントロールする

## その方法は・・・

肥満や太り気味の体型を改善する。とくに、内臓脂肪を減らす  
食後の血糖値をなるべく上げないように、食べ方を工夫する  
ストレスを解消する

## 成果を確認するには・・・

体重とウエストサイズの測定を習慣にする  
少なくとも1年に1回は血糖値の検査を受ける

## 5. 今までの生活習慣をチェックして、改善しましょう！

### 食事のとり方を工夫する

- 満腹するまで食べる癖をなくす
- 野菜を多くとる。食事の最初に食べる
- フライやテンぷらを控える
- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 朝食を抜かない
- 寝る2～3時間前からは食べない
- 間食をしない
- アルコールやジュースを控える
- 味付けを薄めにする
- きのこやこんにゃく、海藻を料理に生かす

### からだを動かすチャンスを見つける

- 車で5分程度の距離は歩く
- 階段で上り下りする
- 家事を積極的にする





# 今日のまとめ

- 1. 糖尿病予備群って、なに？**  
糖尿病になる一歩手前→そのままではいずれ糖尿病になる  
動脈硬化が進行しやすい→心臓病や脳卒中になりやすい
- 2. 糖尿病って、どんな病気？**  
血糖値が高くなる病気：ただし自覚症状はほとんどない  
合併症が怖い病気：合併症が起きたあとでは治療が難しい
- 3. どんな時に糖尿病予備群と言われるの？**  
血糖値が正常でないとき(血糖レベルが境界型のとき)  
メタボリックシンドロームに該当するとき
- 4. 糖尿病予備群と言われたら、どうすればいいの？**  
糖尿病にならないようにする  
動脈硬化の進行を遅らせる
- 5. 今までの生活習慣をチェックして、改善しましょう！**  
食事のとり方を工夫する  
からだを動かすチャンスを見つける

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第1問

糖尿予備群の段階から進行しやすい合併症はどれ？

- ア. 三大合併症
- イ. 動脈硬化

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第1問

糖尿予備群の段階から進行しやすい合併症はどれ？

ア. 三大合併症

**正解** →

イ. 動脈硬化

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第2問

動脈硬化の進行しやすさと  
より密接な関係があるのは、どちら？

- ア. 空腹時の血糖値
- イ. 食後の血糖値

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第2問

動脈硬化の進行しやすさと  
より密接な関係があるのは、どちら？

ア. 空腹時の血糖値

**正解** →

イ. 食後の血糖値

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第3問

**糖尿病予備群に該当する空腹時の血糖値はどれくらい?**

- ア. 100mg/dL以上110mg/dL未満**
- イ. 110mg/dL以上126mg/dL未満**
- ウ. 126mg/dL以上140mg/dL未満**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第3問

糖尿病予備群に該当する空腹時の血糖値はどれくらい?

- ア. 100mg/dL以上110mg/dL未満
- イ. 110mg/dL以上126mg/dL未満
- ウ. 126mg/dL以上140mg/dL未満

**正解** →

イ. 110mg/dL以上126mg/dL未満

ウ. 126mg/dL以上140mg/dL未満

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第4問

**75gブドウ糖負荷試験の2時間値で  
糖尿病予備群に該当するのはどれ？**

- ア. 126mg/dL以上140mg/dL未満**
- イ. 140mg/dL以上200mg/dL未満**
- ウ. 200mg/dL以上300mg/dL未満**



# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第4問

75gブドウ糖負荷試験の2時間値で  
糖尿病予備群に該当するのはどれ？

- ア. 126mg/dL以上140mg/dL未満
- イ. 140mg/dL以上200mg/dL未満
- ウ. 200mg/dL以上300mg/dL未満

**正解** →

イ. 140mg/dL以上200mg/dL未満

ウ. 200mg/dL以上300mg/dL未満

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

**糖尿病予備群の人は、高血圧や脂質異常症にもなりやすいって、ホント？**

- ア. 高血圧にはなりやすいが脂質異常症は関係ない**
- イ. 高血圧は関係ないが脂質異常症にはなりやすい**
- ウ. 両方なりやすい**
- エ. 両方関係ない**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

糖尿病予備群の人は、高血圧や脂質異常症にもなりやすいって、ホント？

- ア. 高血圧にはなりやすいが脂質異常症は関係ない
- イ. 高血圧は関係ないが脂質異常症にはなりやすい
- ウ. 両方なりやすい
- エ. 両方関係ない

**正解** →

ウ. 両方なりやすい

エ. 両方関係ない