



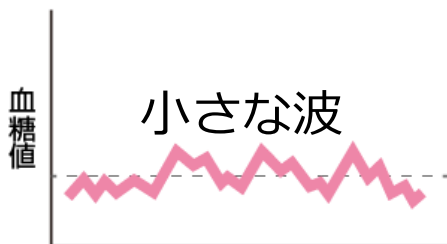
血糖値スパイクが危ない



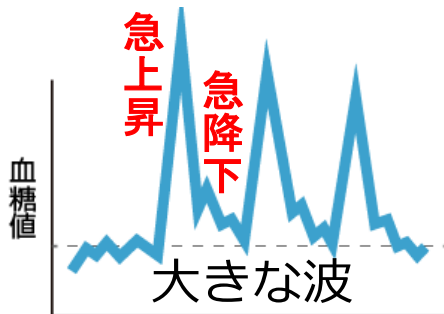
糖尿病瓦版

空腹時血糖値と食後血糖値の差が大きく、食後に血糖値が急激に上昇することを「血糖値スパイク」と言います。

健康な状態



血糖値スパイク



食後の採血で血糖値スパイクを確認することができます！

血糖値スパイクを放置すると



脳梗塞



心筋梗塞



がん



認知症



リスク上昇

血糖値スパイクの対策！

血糖の波を小さくするためにも、「食事」や「運動」を見直して、血糖値スパイクを予防しましょう！

食事は最初に食物繊維から摂る



1日3食規則正しくゆっくり食べる

食後1時間後をめやすに運動を開始する



いずれも血糖値スパイクを抑えます！

平成三十年四月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

臨床検査技師 担当

理学療法士からの
お話です。 六月号は