

高血糖とは、炭水化物などの糖質を分解してできた糖がエネルギーとして使いきれず、血液中に留まっている状態のことです。高血糖の状態が続くと糖尿病になる可能性が高くなります。高血糖はからだにどう悪影響があるのかをご紹介します。

① 血管が傷んで詰まりやすくなる

血管がもろくなり、酸素や栄養素を運ぶ機能が低下するだけでなく、血管が詰まると命に関わる動脈硬化や心筋梗塞などを起こすことがあります。

② 血流障害、免疫力の低下

全身の血流が悪くなり、栄養分などが十分に運ばれなくなるとからだの冷えや皮膚炎、歯周病など全身に様々な障害が起きやすくなり、免疫力も低下します。

③ 合併症

糖尿病が悪化すると、神経障害が起きやすくなる・目の網膜の血流が悪くなるため失明の危険性がある、腎機能が低下し人工透析が必要になることもあります。

砂糖を多く使った菓子類やジュースなどの取りすぎに注意しましょう。

