(4)「糖尿病」のリスクが分かる

「血糖値」(空腹時 109mg/dL) 以下が正常値
ヘモグロビン A1c(HbA1c) (5.8%)以下が理想

「血糖値」(血中のブドウ糖) (HbA1c) は、
赤血球に結びついたブドウ糖
赤血球の寿命は 28 日であるため (HbA1c)
の値は過去約 1 ヶ月間の血糖の推移を反映
していることになります。
「血糖値」が高い状態が続くと「血管」が、
ダメージをうけて「様々な合併症」を
引き起こす危険があるので、適正値に、
コントロールする必要が有ります。

㊟ 血圧が高い状態が続く「高血圧症」も、注意が
必要です。「高脂血症」と結びつくことで、
「動脈硬化」の進行が、促します。
「高血圧症」は、運動不足、ストレス、等
「生活習慣」の要因が重なると発症します。
「健康診断」は自覚症状が出る前に対処して
「健康寿命」を伸ばすのが目的なのです。