11月号
2026.11.01



Shiki+

しきファミリークリニックだより ～ しきっと日和 ～
Vol.18

健康診断で「血糖が高い」と言われたら？

❋ 糖尿病になる前に知っておきたいこと

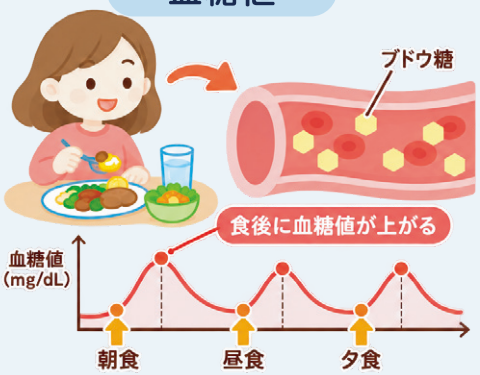
「少し高いだけなら大丈夫?」「糖尿病と“予備群”はどう違う?」
健康診断結果の見方と、次にできることをご紹介します。

❋ 放置しない。でも、慌てすぎない。

1回の数値だけで糖尿病と決まるわけではありません。
一方、症状がなくても血糖が高い状態が続いていることがあります。
まずは結果を確認し、必要に応じて再検査を受けましょう。

まず見るのは血糖値とHbA1c

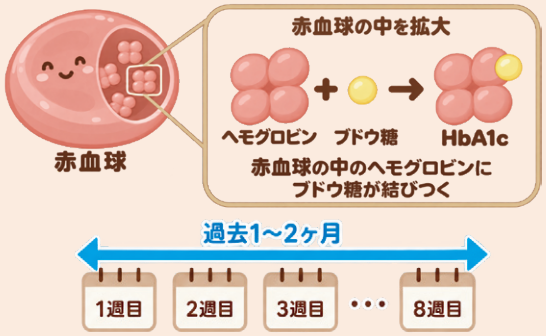
血糖値



採血した時点の、血液中のブドウ糖の濃さを表します。
食事のタイミングなどによって変わります。

HbA1c

ヘモグロビン・エーワンシー



最近1～2か月程度の平均的な血糖状態を反映する指標です。
直前の食事の影響を受けにくいのが特徴です。

血糖値は「その瞬間の写真」、HbA1cは「最近の様子をまとめた記録」のようなもの。
両方を合わせて見ていきます！

Q 1回高かったら糖尿病?

必ずしもそうとは限りません。食前か食後か、HbA1cや過去の結果なども確認して判断します。ただし、血糖値とHbA1cの組み合わせなどによっては、1回の検査で診断される場合もあります。

Q 少し高いだけで、症状もないなら大丈夫?

少しの上昇でも、今後の変化に注意が必要なことがあります。血糖が高くても自覚症状がないことは少なくありません。「元気だから」と放置せず、結果を確認しましょう。

Q 糖尿病と“予備群”はどう違う?

糖尿病は、血糖が高い状態が続く病気です。「予備群」は、まだ糖尿病とは診断されていなくても、将来2型糖尿病になりやすい状態を指します。必ず糖尿病になるわけではなく、生活習慣の見直しで発症のリスクを下げられます。



では、どうすればいい?
詳しくは裏面へ

しきファミリークリニック お問い合わせ 0564-58-1361 ご予約 050-5527-4038 WEB予約 LINE予約

では、どうすればいい？



結果票の判定と受診の案内を確認



「要受診」「要精密検査」「再検査」などの
指示があれば、案内に沿って受診しましょう。
いつ受診すればよいか迷う場合も、ご相談ください。

再検査・追加検査で今の状態を確かめる

血糖が高い状態が続いているかを、空腹時の血糖値や HbA1c などで確認します。
必要に応じて、ブドウ糖液を飲み、血糖の変化を調べる検査を行うこともあります。検査の内容や時期は、結果に応じて決めます。

受診の流れと生活習慣の改善

1 健康診断



2 結果の確認



3 必要に応じて再検査



4 生活習慣の相談・必要に応じた治療



生活の中でできることから



続けられることから始めましょう！

- ✅甘い飲み物を水や無糖のお茶に替える
- ✅間食の量や回数を見直す
- ✅無理のない範囲で歩く機会を増やす

血糖には体質なども関わります。自分を責める必要はありません。生活習慣を整えながら、勧められた受診や再検査も受けましょう。
強いのどの渇き、尿の量や回数の増加、意図しない体重減少があるときは、健診の再検査を待たずに早めに受診してください。

健康診断結果をそのままお持ちください

当院では、健康診断結果を確認したうえで、
必要に応じて追加検査や生活習慣の相談を行います。
過去の結果もあれば、一緒にお持ちください。

院長ショートコラム

数値がよくなるのを待たずに、ご相談を



「食事に気をつけて、数値がよくなってから受診しよう」と思っていませんか。生活習慣を見直すことは大切ですが、受診のために結果をよくしておく必要はありません。健康診断結果は、これからの健康を一緒に考えるための手がかりです。仕事やご家庭の事情も伺いながら、無理なく続けられる方法を考えていきたいと思います。
「何から始めればいい？」という段階で、どうぞご相談ください。

詳しくは しきクリペディアへ

当院ホームページ内「トピックス」の医療解説しきクリペディアで、診断の基準や検査・受診の目安を詳しくご紹介します。

次号予告（12月号）

冬に血圧が上がるのはなぜ？ ― 家庭血圧と冬の過ごし方 ―
「寒くなってから血圧が高め…」「家で測るときは、何に気をつければいい？」
冬に血圧が上がりやすい理由から、家庭での正しい測り方、
寒い季節の生活の工夫まで、わかりやすくご紹介します。



しきファミリークリニック
Shiki family clinic

〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15
お問い合わせ 0564-58-1361
ご予約 050-5527-4038
WEB 予約　LINE 予約

公式 SNS も更新中

