

糖負荷試験で「境界型」と診断された方でも、動脈硬化の進展が早く脳や心臓の血管障害を引き起こしやすい人がいると指摘されています。しかしながら、現在の健康保険制度はこうした方を病気と診断して治療することを認めていません。糖尿病に移行したり、合併症になったりしないために、自分で次の努力をしましょう。

1: 毎日30分以上の早足散歩(何回かに分けてもよい)

2: 現在の体重から5%の減量

3: 飽和脂肪酸(動物性脂肪)の摂取制限

4: 食物繊維摂取の増量

こうした努力を続けて、脳梗塞、心筋梗塞等の発症予防に役立てましょう。