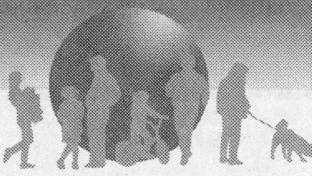


健康

SUNDAY NIKKEI



人間ドックで中高年の四人に一人が該当する境界型糖尿病はウオーキングの健康効果が最も顕著な病態だ。糖尿病かどうかは血糖で診る。早朝空腹時血糖値が二六ミリmol以上か、経口アドウ糖負荷試験(O GTT)の一時間血糖値、または随時血糖値が二〇〇ミリmol以上だと糖尿病になると。早朝空腹時血糖値が

人間ドックで中高年の四人に一人が該当する境界型糖尿病はウオーキングの健康効果が最も顕著な病態だ。糖尿病かどうかは血糖で診る。早朝空腹時血糖値が二六ミリmol以上か、経口アドウ糖負荷試験(O GTT)の一時間血糖値、または随時血糖値が二〇〇ミリmol以上だと糖尿病になると。早朝空腹時血糖値が

健康 ウォーキング

境界型糖尿病

中高年のIGTの多くは運動(歩行)不足が原因。インスリン抵抗性により血糖を筋肉などに取り込みにくくなつた状態で、インスリンを過剰に分泌する高インスリン血症になつてている。

IGTを実施すると、分泌パターは正常では一時間後のインスリン値が最も多い山型になる。インスリン抵抗性・高インスリン血症では空腹時のインスリン値は少し増えただが、二時間後のインスリン値が最も多くなる右肩上がりの曲線になるのが特徴だ。

IGTを実施すると、分泌パターは正常では一時間後のインスリン値が最も多い山型になる。インスリン抵抗性・高インスリン血症では空腹時のインスリン値は少し増えただが、二時間後のインスリン値が最も多くなる右肩上がりの曲線になるのが特徴だ。

人間ドック

インフルエンザの流行が例年よりも早く始まつた。国立感染症研究所の調査によるとすでに十二月並みのペースだとう。全国の保育所や小学校などで休校や学級閉鎖に追い込まれた施設も、十日まで合計七十八に達した。体力の弱つている高齢者などは肺炎を起こして死亡することもあり、注意が必要だ。

インフルエンザはどのくらい、注意が必要だ。

今年は「Aゾ連型」が目立つ。

予防にはまず、帰宅時

のうがいや手洗いなどで体に付着したウイルスを落とすのがよい。外出時には人込みを避け、マスクを付けるのも有効だ。

予防にはウイルスを広げないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六十五歳以上や六十

四歳で心臓や呼

吸器などに障害を抱えて

いる人は、定期予防接種

の対象者になつていて

いる。

予防にはウイルスを広げ

ないよう、エチケットと

してマスクを付けてほし

い」と呼びかける。

予防にはワクチンも有

効だ。六