午後の眠気、血糖値の変動が関係することも？



健診結果の「HbA1c」と昼食後の習慣を見直しましょう

空腹時血糖が正常でも、食後だけ高くなることがあります。数値と毎日の行動を合わせてチェック。

1 健診で見たい2つの数値

空腹時血糖

99 mg/dL以下：基準範囲内
100～109mg/dL：生活習慣を振り返る目安

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

5.5％以下：基準範囲内
5.6～5.9％：生活習慣を振り返る目安

※ 110～125mg/dL／6.0～6.4％は精密検査を検討、126mg/dL以上／6.5％以上は受診勧奨の目安

「基準範囲内か」だけでなく、**前年からの変化も確認**

2 血糖値が上がりやすい昼食・過ごし方

- 主食だけで済ませる
- 麺＋丼など炭水化物が重なる
- 加糖飲料をよく飲む
- 食後も座りっぱなし



早食い・大盛り・欠食後のまとめ食いも要注意

3 今日からできる3つの工夫

飲み物を無糖へ替える



加糖飲料 → 水・無糖茶へ

主菜・副菜を一品足す



主食だけを避ける

食後に10分動く



歩く・階段を使う・立ち上がる

一度に全部変えなくてOK。**続けやすい一つから。**

4 こんなときは相談を

- ☑ 健診で「要受診」「要精密検査」「要再検査」
- ☑ 強いのどの渇き・尿量の増加・強い疲労感
- ☑ 食後の強い眠気やだるさが繰り返す
- ☑ 体重減少や気になる症状がある



※ 眠気だけで食後高血糖と判断はできません。
気になるときは健診結果を持って医療機関や産業医・保健師へ相談しましょう。

三洋薬品HBC株式会社
職場の健康づくりに、毎日の小さな見直しを。
みんなでつくる健康な職場