

テーマ

痩せていても油断禁物！ 産後に増える「糖尿病」の危険性

秋になり、美味しいものが増える季節です。お腹が空いていなくてもつい食べてしまったり、疲れて甘いものが欲しくなったりすること。知らぬ間に血糖コントロールが乱れ、「隠れ糖尿病」につながる可能性があります。

体調に気になる点がなくても、
健康診断はしっかり受けましょう。
生活習慣を見直す良いきっかけに
なるかもしれません。



「なんだか体が重い」「最近疲れやすい」と感じるなら、血糖値の乱高下が原因かもしれません。すずかけセントラル病院 健康診断 管理栄養士

- ✓ 食後に強い眠気やだるさを感じる
- ✓ 疲れると甘いものを我慢できない
- ✓ 喉の渇きが続く

症状が目立たないのが「怖い特徴ですが、以下のようなサインがあれば要注意です。

「隠れ糖尿病」のサインは？

「糖尿病」太っている人というイメージがありますが、痩せている人でも発症リスクがあります。見た目はスリムでも、内臓脂肪がたまっている「隠れ肥満」かもしれません。特に妊娠中に妊娠糖尿病と診断されたことがある方は、産後も糖尿病にかかりやすいため注意が必要です。

痩せている人はリスクがない？

「糖尿病」太っている人というイメージがありますが、痩せている人でも発症リスクがあります。見た目はスリムでも、内臓脂肪がたまっている「隠れ肥満」かもしれません。特に妊娠中に妊娠糖尿病と診断されたことがある方は、産後も糖尿病にかかりやすいため注意が必要です。

子育てママは「隠れ糖尿病」になりやすい？



ママの健康が家族の笑顔の源！
子育てに忙しい日々でも、
小さな工夫で「隠れ糖尿病」を
防いでいきましょう。

糖尿病にならないために、生活習慣を見直そう！

- ① 体重管理を習慣に …… 卒乳後はこまめに体重をチェックして変化を見逃さない
- ② 食べる順番を工夫 …… 野菜・きのこ・海藻を先に食べ、糖の吸収をゆるやかに
- ③ ながら運動を取り入れる …… 子どもと公園で遊ぶ、買い物で遠回りするなど、生活の中で無理なく体を動かす

すずかけ
セントラル病院

浜松市中央区田尻町120-1



ご相談
ご予約は

☎ 0120-771-804

電話対応時間 9:00～17:00

すずかけセントラル病院 健康診断 検索