

水原 めぐみ…大学1年生。明るく好奇心旺盛。

水原 結子…めぐみの母。

プレハビ…プレコンの妖精。若者の未来を応援中。

1 おばさんが糖尿病になったそうよ

運動が苦手で甘いものが好きだったから気になっていたの

2 お母さんも血圧が高めだからめぐみも気をつけてね

気をつけるって言ったって何に気をつけたらいいのかわからないよ

3 生活習慣病は日々の生活の乱れが影響しますよ

4 それに肥満や糖尿病、高血圧、甲状腺の病気などは遺伝だけではなく環境や生活習慣の影響も大きいです

私にも可能性があるってことだよ

5 一緒に暮らしている家族は生活習慣も同じになるものね

まずは、自分がなりやすいかどうか、自分の生活習慣を振り返ることが大切です

食事の栄養面は意識してるけど

6 たとえばバランスのよい食事、十分な睡眠、運動、ストレスをためない、タバコは吸わない、お酒を飲みすぎないなど、自分のためにできることはたくさんありますよ

7 そっかあまずは夜遅くに食べちゃってたカップラーメンはやめよう

あら？知らなかったわ

8 10〜20代では何しても平気だと思えるけど実は未来のからだに影響があるんですよ

9 妊娠前的高血糖と子どもの先天異常の頻度

\*妊娠初期、特に器官形成期(妊娠4〜8週)の血糖値が安定しないと先天異常の出現率が高くなります

HbA1c (%)	児の先天異常の頻度 (%)
〜6.1	3.3
6.2〜6.8	5.3
6.9〜7.3	4.2
7.4〜7.8	9.5
7.9〜8.3	14.3
8.4〜	24.1

HbA1cは1-2ヶ月前の血糖の平均値を示します。4.6〜6.2%が基準値です。

例えば妊娠した時に血糖の状態を表すHbA1cが高いと赤ちゃんの先天異常のリスクが高まります

ええっ、怖いね今から気をつけなくちゃ

先天異常とは赤ちゃんが何らかの病気や障がいをもって生まれてくる身体的異常のこと

10 将来のために今から健康的な生活習慣を身につけましょう

毎年健康診断を受けることも大切よ

早期発見や早期対処が必要ですね

はい