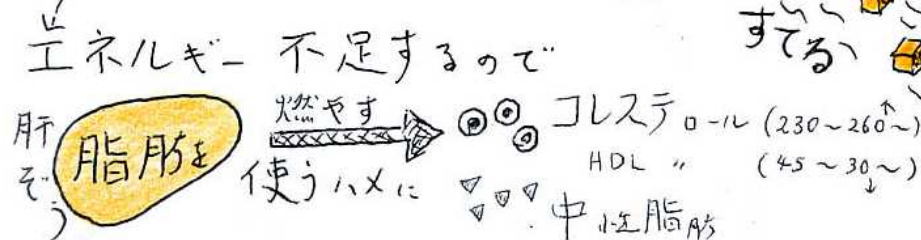
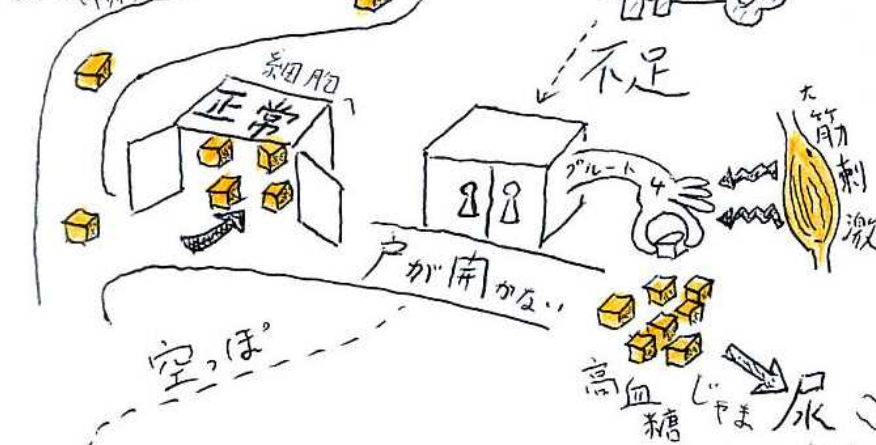


糖尿病



合併症

20~30年 早い動脈硬化
68才で $\frac{1}{2}$ 人。平均 50~60才で死ぬ



BMI (体重/身長²)
(18.5 ~ 25 ~ 18.5 ~)
太り やせ
よい薬 インスリン抵抗改善 BG
αG1 アクトス
食前食 グルコシダーゼ 第1選択
食後の過血糖改善 オラ!!



3ヶ月前より
Hb
ヘモグロビン
A1c
エーワンシ
青 黄 赤
6 7 8
8.5 7.5 6.5
優 良 不 良
9 10
300 350 400
260

食後 空腹 180 120 250 150 160 180 200 300
↓
薬でガンバル

AIC 0.66 ↓
29月 ~ 14 29月 33
あまの使わす大筋
(アット、うしろ、空松)



朝夕20分×2回 ストレッチ
(~4千歩~7千歩)
大竹 トレ
刺激!!

$\sim 120 \sim 200 \text{ kcal}$ 40 40 kcal
 計 $\sim 200 \sim 280 \sim \text{kcal}$
 運動

さらに
+
0.76 ↓
朝食早く
カロリー制限
心筋梗塞10%
合併症25%

$1 \text{ m} 63 \text{ cm} \times 1.063 \times 22 \times 30 = 1750 \text{ kg}$
 (± 5)
 ※ 次のケンサ 糖化アルミ 1.5 AG $\div 80$
 急な変化 さらに細い変化 $= 22$