

# 前糖尿病のリスク判定

## 1. あなたの年齢を教えてください。

- 40歳未満 (0ポイント)
- 40～49歳 (1ポイント)
- 50～59歳 (2ポイント)
- 60歳以上 (3ポイント)

あなたのポイントを以下のボックスに記入してください

## 2. あなたの性別を教えてください。

- 男性 (1ポイント) 女性 (0ポイント)

## 3. 上記の質問で「女性」と回答された方は、妊娠糖尿病と診断されたことがありますか。

- はい (1ポイント) いいえ (0ポイント)

## 4. あなたの両親、兄弟姉妹で糖尿病を患っている方はいますか。

- はい (1ポイント) いいえ (0ポイント)

## 5. あなたは高血圧症と診断されたことがありますか。

- はい (1ポイント) いいえ (0ポイント)

## 6. あなたは体をよく動かしていますか。

- はい (1ポイント) いいえ (0ポイント)

## 7. あなたの体重のポイントはいくつですか。

(右の表を参照してください)

身長	体重 (lbs.)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	<b>1ポイント</b>	<b>2ポイント</b>	<b>3ポイント</b>
	体重が1ポイント欄未満 (0ポイント)		

Bang et al., 『Ann Intern Med』 (151:775-783, 2009年) より抜粋。独自のアルゴリズムは妊娠糖尿病を除いて、モデルの一環として立証されました。

合計ポイント数：

## 合計ポイント数が5以上の

前糖尿病になるリスクが高まり、2型糖尿病へのリスクが高いです。ただし、あなたが2型糖尿病であるかどうか、または血糖値が通常よりも高いが2型糖尿病として診断されるまでは高くない前糖尿病であるかどうかを確認できるのは医者だけです。追加検査が必要かどうかについては、医者に相談してください。

アフリカ系アメリカ人、ヒスパニック系/ラテン系アメリカ人、アメリカ先住民/アラスカ先住民、アジア系アメリカ人、または太平洋諸島系アメリカ人は前糖尿病および2型糖尿病へのリスクがより高くなります。また、アジア系アメリカ人は体重が軽くても(1ポイント欄に記載の体重よりも15ポンド(約7キロ)ほど軽い)、2型糖尿病へのリスクが高まります。血糖値を検査するかどうかについては、医者に相談してください。

## 2型糖尿病のリスクを減らすのは可能です

CDC認定ライフスタイル変更プログラムを通してどのように糖尿病を逆転させるか、あるいはどのように2型糖尿病を予防したり遅らせたりするかについては、<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program> をご覧ください。

リスク判定は米国糖尿病学会(ADA)および米国疾病予防管理センター(CDC)が提供しています。

