



第37回 「かくれ高血糖」に要注意

血糖値スパイクを予防しよう！

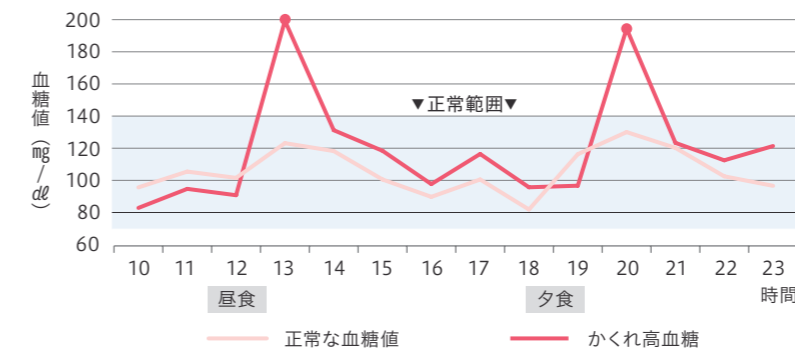
通常の定期健康診断や特定健康診査で実施される血糖値の検査では、気付くことのできない「血糖値スパイク」「まだ若いから大丈夫」「まだ若いから大丈夫」と油断している、気付いた時には、糖尿病などのリスクを抱えているかもしれません。

血糖値スパイクとは

血糖値スパイクとは、食後に血糖値が正常値を超えて急上昇し、その後元に戻る現象です。従来使われていた「食後高血糖」も同様の意味を持つ言葉ですが、その血糖値の上下動をグラフ（図1）にすると、尖ったスパイクのような形になることから、この名前がつけられました。

血糖値は、食後に多少上昇するものの、通常は一定範囲内に収まっています。そのため、空腹時の血糖値の検査のみでは見逃されてしまう可能性があります。

(図1) 1日の血糖値上下動グラフ



血糖値スパイクの危険性

糖尿病を発症している人が、動脈硬化を起すリスクが高いことはよく知られていますが、食後に血糖値が急上昇する血糖値スパイクも動脈硬化のリスクにつながります。食後のたびに血糖値が急上昇することで、血管の内側が傷つけられ、動脈硬化が進行し、急性心筋梗塞などの命に関わる病気の原因と考えられています。また、血糖値スパイクを放置すると、多くのインスリンを使用するため、膵臓が疲労し、糖尿病に進行するリスクも高まります。つまり、血糖値スパイクを早期に見出し、生活を見直すことで、動脈硬化や糖尿病の予防につなげることが可能なのです。

血糖値スパイクの危険性

血糖値スパイクは、定期健診のヘモグロビンA1c (HbA1c) の値が発見のヒントになります。HbA1c は、過去1〜2か月間の血糖値

の平均を知る目安となる数値で、空腹時血糖値が正常値であるにもかかわらず、HbA1c が高値（5.6%）だった場合、平均を押し上げている要因があると判断でき、それが血糖値スパイクかもしれません。もう一度、自分の健診結果を確認しましょう。また、直接的に血糖値を図る方法としては、「FreeStyleリブレ」という測定ツールがあります。腕に専用のセンサーを装着して測定するため、いつでもどこでも自分で血糖値を測ることができます。

食生活全体を見直すことが大切です！

高血糖を防ぐ食事のとり方

01 野菜・海藻類から食べ始める

- 食事をするときには、野菜や海藻類から食べ始めましょう。
- 糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。

02 ゆっくり食べて腹7〜8分目に

- 食事はよく噛んで、ゆっくり食べるようにすると血糖値が上がりにくくなります。
- 腹7〜8分目を心がけるようにして肥満を防ぎましょう。

03 間食はできるだけ控える

- 食事は1日3食きちんととり、間食はできるだけ控えましょう。
- 甘いお菓子やスナック、甘い飲み物などは糖質が高いものが多く、注意が必要です。

04 お菓子やお酒のストックはしない

- 食べる分、飲む分だけを購入し、買い置きは控えましょう。

05 夕食は就寝時間の3時間前までに済ませる

- 遅い食事は、体内に脂肪として蓄積されやすくなります。
- 食事は就寝の3時間前までにとることを心がけましょう。



広告

広告