

# すこやか健康ニュース

## 『食後高血糖に気をつけて』

健診の血糖値（空腹時血糖）に異常がなくても、糖尿病や糖尿病の合併症のリスクが高い人がいます。「食後高血糖」のある人で、食後高血糖は「隠れ糖尿病」ともいわれています。日ごろから、食後の血糖値を急上昇させない生活を送ることが大切です。今すぐ血糖値対策を始めましょう。同時に、食後高血糖が疑われる人は検査を受けましょう。

### ●食後の血糖値が 200mg/dL 近くまで急上昇

「血糖値」は、血液中のブドウ糖の濃度のこと。健康な人は、インスリンの働きによって食後の血糖値の上昇がゆるやかになり、140mg/dL を超えることはほとんどなく、食後 2 時間もすれば正常値（110mg/dL 未満）に戻ります。一方、食後高血糖の人はインスリンの量や働きが低下して、食後の血糖値が 200mg/dL 近くまで急上昇し、食後 2 時間たっても 140mg/dL を超えています。

### ●健診ではわからないが命にかかわるリスクあり

食後高血糖は、食後だけ血糖値が高いため、空腹時に受診する健診では発見されず、自覚症状もありません。しかし、糖尿病の前触れであり、毎日、血糖値の急上昇・急降下をくり返していると動脈硬化が進んで、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。以下のような事項にあてはまる場合、食後高血糖かもしれません。血糖値の変化を測定する検査を受けましょう。

- ・朝食を抜くのが長年の習慣になっている
- ・炭水化物や甘いものが好きでよく食べる
- ・人より食べるのが早い
- ・食後はほとんど体を動かさない
- ・運動不足・睡眠不足がつづいている
- ・20 歳のときより 10kg 以上太った
- ・お腹がポッコリでている
- ・親兄弟に糖尿病と診断された人がいる

## ●血糖値の上がり方は食べ方で変わる

血糖値は食生活で大きく変わります。糖尿病の治療では、適正なエネルギー量や栄養のバランスなど、食事の内容を改善する必要がありますが、同じ食事内容でも、食べ方を変えるだけで血糖値の上がり方にも差が出ることがわかっています。

炭水化物などの糖質は、ブドウ糖に分解されて血液中に入るため、とくに空腹時に“最初に”炭水化物を食べると、血糖値は急上昇し、多量のインスリンが分泌されたり、分泌が追いつかなくなったりします。そこで、食べる順番を「①野菜→②たんぱく質→③ごはん（炭水化物）」に変えることで、同じ食事の内容でも血糖値を上がりにくくすることができます。

### 食後の血糖値を急上昇させない「食べ方」のポイント

#### 栄養バランスのよい食事を規則正しく食べる

主食（ごはんやパン）・主菜（肉や魚、卵、大豆製品など）・副菜（野菜、きのこなど）がそろった栄養バランスのよい食事を、1日3食、規則正しく食べることは、血糖値をコントロールする基本になります。

#### 野菜や肉・魚を食べてから炭水化物を食べる

野菜に多い食物繊維や、肉や魚に多いたんぱく質・脂質を炭水化物の前にとると、血糖値の上昇を抑えられます。「①野菜→②たんぱく質→③ごはん（炭水化物）」の順番で、さらに、よく噛んで食べることで、血糖値の急上昇を抑える効果がより高まります。

#### 食後30分から1時間の間に体を動かす

血糖値の上昇がピークになる食後30分～1時間の間に体を動かすと、血糖値の急上昇を抑えられます。歩行やストレッチなど軽い運動でいいので、定期的に身体を動かすようにしましょう。

あえて職場から遠いところにランチに行くなどして食後に歩くようにし、食事帰りや午後の時間帯はエレベーターやエスカレーターを使わず階段を使うなど、取り組みやすいことを習慣化するのもおすすめです。



糖尿病や高血糖状態は、食生活を改善しなければ、どんどん悪化して深刻な合併症を引き起こします。食事制限などで「食事の内容を変える」よりも「食べる順番を変える」食事法は継続しやすく、血糖値だけでなく、血圧、中性脂肪、LDL コレステロールなど、生活習慣病のリスクとなる数値が改善することも報告されています。

また、睡眠不足が慢性化すると、糖尿病や肥満のリスクが高まることは多くの研究で確かめられています。食事や運動だけでなく、睡眠不足を解消することも重要です。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。