

● 隠れ糖尿病にご注意！

「血糖値は正常」のはずなのに、実は糖尿病やその予備軍だったら…。

“まさか!!”と思われるかもしれませんが、そういった「隠れ糖尿病」の人が最近増加しています。健康診断では「空腹時血糖値」によって糖尿病の可能性があるかどうかを判断します。

空腹時血糖値の測定は糖尿病についての基本的な検査ですが、それだけでは把握できない場合があります。それが「食後高血糖」と呼ばれるものです。

「食後高血糖」はその名称の通り、食事後の血糖値が異常に高くなることです。食事をすると血糖値が上がります。すると、インスリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げるように作用するため、血糖値は食事をしてから2~3時間以内には食事前の値に戻ります。

通常は、食事後でも、血糖値が140mg/dlを超えることはほとんどありません。ところが、食事に反応したインスリンの分泌が不足したり、分泌されるタイミングが遅いと、すぐに食事後の血糖値が下がらず、高い値となります。

食後2時間の血糖値が140mg/dlを上回る場合を「食後高血糖」といい、食後血糖値の測定が糖尿病の早期発見のポイントといわれています。

空腹時血糖値が正常でも、食後血糖値を調べると糖尿病だったという場合が多いのです。

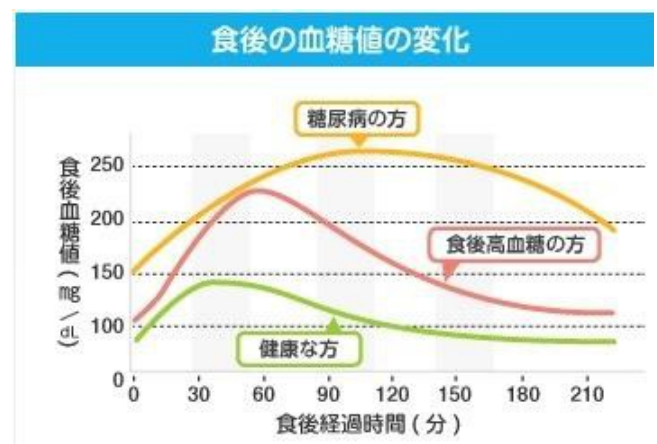
一般的な健康診断では見逃されやすいため、「隠れ糖尿病」とも呼ばれる食後高血糖。予防のためにも、よく知っておきましょう。

なぜ、食後高血糖はいけないの？

食後高血糖は血糖が血液中に急激に増えるため、血管の壁にダメージを与えて動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中の危険性を高めます。その他にも網膜症や膵臓がん、お年寄りの脳の機能などにも影響することが分かっています。

食後高血糖を抑えるポイント

「食後高血糖」では、中性脂肪が過剰に蓄積されると肝臓や筋肉などの組織でインスリンが効きにくくなる「インスリン抵抗性」という状態を引き起こします。「インスリン抵抗性」の原因である中性脂肪の蓄積を減らすためには、運動不足や偏った食事を是正するなど、生活習慣を改善する必要があります。



食事のポイント

1. 特に注意したいのは「ゆっくり食事をする事」です。早食いをするとインスリンの働きが追いつかず、食後血糖値が急上昇しやすいからです。
2. 糖質の低い食物を取り入れることで食後高血糖が抑えられます。
3. 食物繊維（玄米、豆類、キノコ、海藻、その他の野菜など）を糖質と一緒に摂ると、糖質の吸収が抑えられ、食後血糖値の上昇が抑えられます。

「食後高血糖」に関心がある方は、医師に相談してみましょう。