

週刊文春

3月19日号 定価400円



血糖値は1日を通して変動、緩やかに保って健康体に

健康診断の検査項目にある「血糖値」。糖尿病を診断する指標の一つなので、健診結果の数値が正常だと、ホッと胸をなでおろしてしまう。でも、「血糖値が正常だから」といって、安心はできませんよ」と話すのは、糖尿病専門医の辛浩基先生（しんくりにック院長）だ。

「この検査は、健康診断を受ける前夜から翌朝まで約12時間絶食した後に測定した『空腹時血糖値』で、風速に置き換えると、1日のうちのあの瞬間の風の強さを表しているだけ。1日を通してみるとビュービューと強風の時があれば、そよそよと微風の時もあるように、血糖値も常に変

Bunshun

PLUS

しんクリニック・院長
辛浩基先生

東邦大学医学部卒業。東邦大学医学部付属大森病院第2内科を経て、1997年に眼科を併設する一般内科のしんクリニックを開院し糖尿病治療や合併症予防に尽力。日本糖尿病学会専門医。



動しています。血糖値を24時間モニタリングできる検査機器で測定すると、空腹時血糖値が正常範囲（110〜126）未満とされる人でもかなり変動しています。

炭水化物はブドウ糖に分解され血液中に送り出され、インスリンの働きによってエネルギーとして利用され、余ればグリコーゲンとして蓄えられる。そのため、食後は血糖値が時的に上がった後も、食後2時間くらいでインスリンの働きによって血糖値が下がり落ち着く。

「健康な人の血糖値の1日の変動は、だいたい70〜140mg/dlの間で推移しています。しかし食後に180とか200と急激に上昇し、空腹時は100くらいに下がるような、振幅の幅が大きい人は要注意。インスリンが適切に働いていない状態で、糖尿病予備軍や糖尿病の早期など、「隠れ糖尿病」によくみられるケースです」

辛先生によると、血糖値の乱高下は、「グルコーススパイク」といって

Think Health!

知っておきたいからだのケア

血糖値

血管の内側の細胞を傷つける物質を増やす原因になり、動脈硬化が進み血栓もできやすくなるという。グルコーススパイクが長期間続くと、心筋梗塞や脳梗塞、認知症のリスクが高まるとされているのだ。

「空腹時血糖値が正常でも、現在太っている人や糖尿病の多い家系の人には、ぜひ医療機関を受診し、ブドウ糖負荷試験」で食後血糖値を調べるなど、糖尿病診断の検査をしてください」

血糖値の変動が緩やかなほどよいのは、健康な人にも当てはまること。日常生活での注意点を聞いた。

「早食いは禁物です。時間がないと空腹の状態がガツガツと食べれば、血糖値は急上昇よく嘔んでゆつくり食べましょう。食べる順番も大切で、ブドウ糖の吸収を抑える食物繊維の多い野菜や海藻から食べ始め、次にタンパク質、最後に炭水化物にすれば、インスリンを分泌する膵臓を労わり、血管へのダメージも少なくて済みます。三食のパランスも重要。夕食のボリュームが大きいと体を休める時間帯に高血糖状態が続くので、夕食は軽めにしましょう」

運動は、食後1時間半までに軽めでよいという。

「血糖値は食後1時間から1時間半でピークを迎えるため、運動によりブドウ糖がエネルギーとして利用され、血糖値の上昇を抑えられます。15分ほどのウォーキングがお勧め。代謝が低下する中高年ほどくに入浴で体温を上げ代謝を高めましょう」

人生も血糖値も緩やかに保ち、健やかな日々を送りたい。

血糖値を上げないための5つのヒント



早食いをしない



食物繊維の多いものから食べる



昼食のボリュームを多めに、夕食は軽めに



食後1〜1.5hの間に

15分歩く



入浴し体を温める