

保健師だより



第 258 号
2024 年 10 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

健康診断で血糖値が高めと言われたことはありませんか。血糖値の変動や高血糖は全身の血管の動脈硬化に影響します。高めのうちから意識して生活習慣の見直しをしましょう。

血糖値ってなに？

血糖とは、血中に含まれるブドウ糖のことで、血液によって全身に運ばれ、体を構成する細胞のエネルギー源になります。

健康な人の血糖値は、体温と同じようにほぼ一定で、食後に少し上がり(140mg/dl 程度まで)ますが、2時間もすれば元の値に戻ります。

採血で血糖値を調べ、空腹時で 126mg/dl 以上、ブドウ糖負荷試験(ブドウ糖液飲用後の血糖値の変化をみます)で 2 時間後に 200mg/dl 以上の場合、糖尿病と判断されます。



健康診断でチェックする項目は？

1. 空腹時血糖値

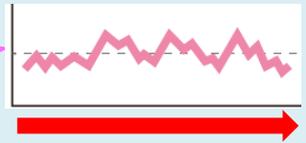
→ 空腹時の血糖値

2. HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

→ 過去 1~2 か月の平均的な血糖値を反映する数値です。

*赤血球の中のヘモグロビン中の糖と結合して糖化ヘモグロビンとなったものの割合で、血糖値が高い状態が続くと、HbA1c は高くなります。

血糖値は
ずっと
変動しています



血糖値に影響するおもな生活習慣は？

運動、活動量の不足

→血液中の糖が消費しきれなくなると、余った糖は体脂肪として蓄積します。

過食、糖の摂りすぎ

→血液中の糖が増えすぎて、下げられない状態に。

体重増加

→体脂肪のうち、おなか周りの内臓脂肪からはインスリンの働きを悪くする悪玉物質が出ています。

ストレス

→交感神経の影響でアドレナリンなどのホルモンが分泌され、血糖値を上げる。

急な血糖値の変動も血管を傷つける！

健診で測定する空腹時血糖値や HbA1c が高くなる高血糖の状態や、正常値でも食後に血糖値が急上昇する血糖値の変動があると、動脈硬化の進行が早まること分かっています。



血糖値の変動のイメージ

食後高血糖は、チャーハンとラーメン、うどんとお寿司などの重ね食べ(炭水化物が多いメニューを 2 品以上同時に食べる事)や、食後すぐに糖質の多いデザートを食べる習慣がある方は要注意です。

食後高血糖の予防には、食後の軽い運動(10 分程度のウォーキング)も効果があります。

お酒は、軽くおつまみを食べながら、ほどほどがおすすめ！

食べ方も血糖の変動に影響します

*食物繊維を含む食品(野菜や海藻類など)を最初に食べると、消化吸収に時間がかかり、糖の吸収が緩やかになり食後高血糖を予防します。

*よく噛むと血糖値を下げるホルモンの分泌が上昇します。特に朝食をよく噛んで食べると、食後の糖代謝改善に効果があることもわかっています。

*1 日 3 食バランスよく(量を均等に、間隔は 5 時間以上空ける)摂るのがおススメ。



お酒と血糖値の関係

お酒は肝臓の働きを抑えるので、血糖値が下がっても肝臓からブドウ糖が放出されず、低血糖になりやすくなります*1。飲酒後にごはんや麺類を食べたくなるのはこのためで、逆に食欲が刺激されて炭水化物を摂りすぎてしまうと血糖値の急上昇を招きます。

全く炭水化物を摂らないでいると、肝臓のエネルギー源が不足してアルコールの処理能力が落ち、胃もたれや二日酔いが起こりやすくなるので要注意です！



*1:糖や脂肪酸等を原料にする中性脂肪は上昇します。