

健康カルテ



食後高血糖にご注意

産業医 北祥男

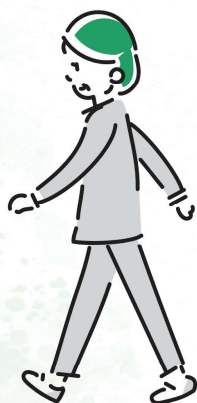
健康診断では糖尿病と診断されないまでも、空腹時血糖やHbA1cの軽度の上昇を指摘される人が多くおられます。正常と糖尿病との中間の状態、食後高血糖や血糖値スパイクと言われる状態です（食後2時間後の血糖が140mg/dl以上）。該当する方は空腹時血糖の上昇がわずかであっても、食後1～2時間の血糖が180以上まで急激に上昇している可能性があります。

食後高血糖状態は無症状が多いですが、血管にダメージを与えて動脈硬化が進みやすくなり、肥満、メタボリックシンドローム、脳梗塞、心筋梗塞、認知症などを引き起こしやすくなります。また、将来、糖尿病と診断される可能性があります。

対策としては、食後の血糖値を上げすぎないように食事をしましょう。他にも、19時以降はインスリンの分泌が低下するため、22時以降など夜遅くに食べないこと、インスリンの分泌が調整されるため、3食の食事時間を規則正しくすること、野菜などの食物繊維



維の多いものを先に食べること、ゆっくりとよく噛んで食べることも大切です。ご飯や麺類のガッツリは控えましょう。



食後すぐに、10～15分のウォーキングなどの有酸素運動や、ゆるい筋トレ等を行うことも効果的です。きつい運動をしてしまうとアドレナリンやコルチゾールが分泌されてかえって血糖が上がってしまうこともありますので注意が必要です。年齢とともに筋肉量は確実に低下しますので、普段から筋トレをして身体全体の筋肉量を増やすことや、普段の数分のこまめな運動の積み重ねも効果的です。

以上の対策を行うことにより糖尿病への移行を回避していきましょう。