

高いと危ない「血糖値」

血糖値とは

- 血液に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度のこと。
- 食事の炭水化物などが消化吸収されブドウ糖となり、血液に入る。このため健康な人でも血糖値は食前と食後で変化する。
- 血糖値が上昇すると、インスリンというホルモンが分泌され、細胞の中に取り込まれるのを助け、血糖値を下げる。
- ブドウ糖は脳・筋肉・肝臓などに取り込まれ、エネルギーとして利用。
- 血糖値を高いままにしておくと、やがて**糖尿病**という病気になる。

空腹時
血糖値

血液中のブドウ糖（血糖）がどれくらいあるかを見る検査。10時間以上の絶食状態で測る。
通常**食前の血糖値は100mg/dl未満**

HbA1c

血液中のヘモグロビンについての糖の分量。過去1~2ヶ月前の血糖値を反映。当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けない。**基準値は5.5%以下**

糖尿病とは

- 膵臓から出るインスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることにより、**高血糖が慢性的に続く病気**。

糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります

1型糖尿病

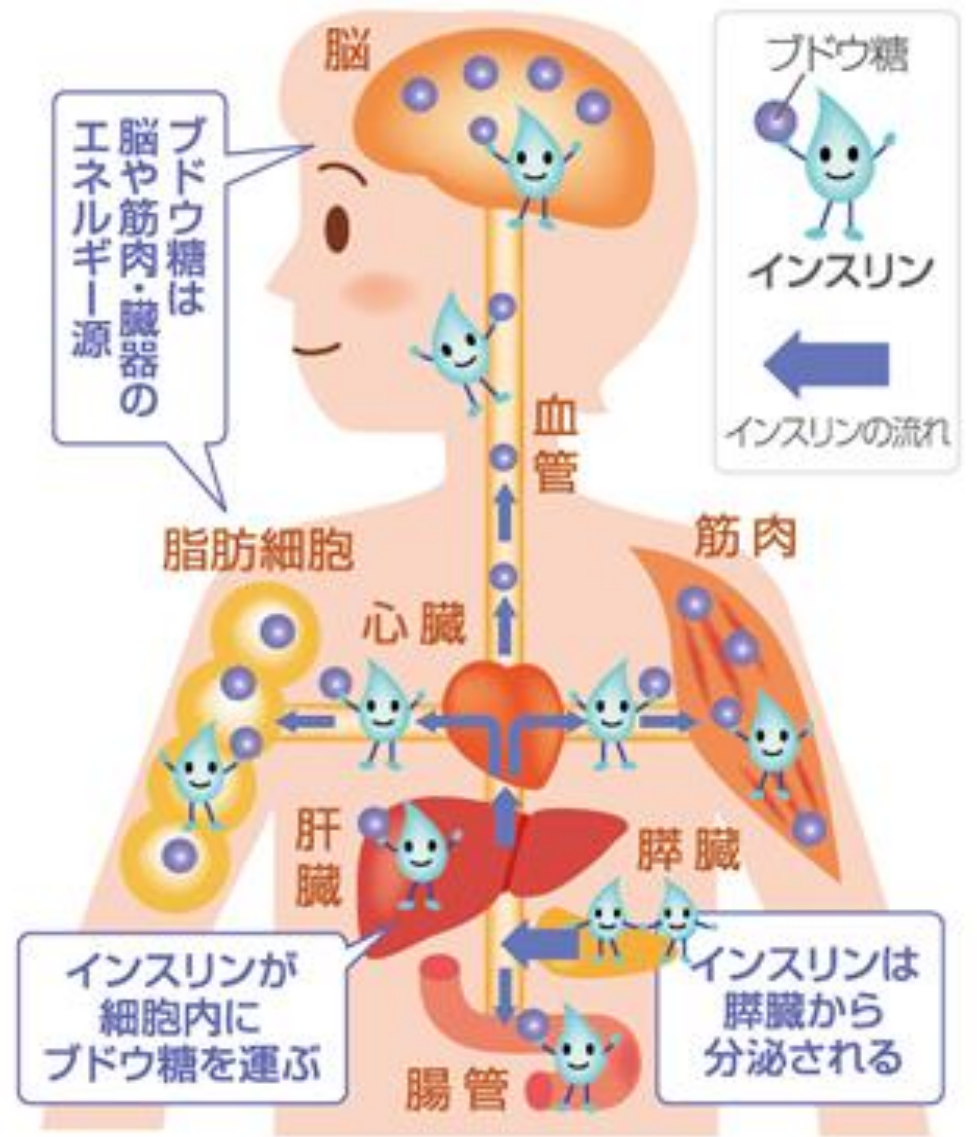
原因は遺伝的要因

2型糖尿病

原因は生活習慣

糖尿病患者の
**95%が
2型糖尿病**

血液中のブドウ糖を細胞へ運ぶ**インスリン**



血糖値を高いままにしておくと... **血管がもろく、ボロボロになります**

こんな症状が出たら要注意！！

血糖値が高くても初期の頃には**ほとんど症状がありません**。
そのため次のような症状が出始めたら注意が必要です。
また、著しく高い血糖は、**それだけで意識障害をおこす**ことがあります。

- 喉が渇く
- トイレが近い
- 尿の量が増える
- 疲れやすい
- 体重が減る

**糖尿病が
かなり
進行しています**

糖尿病の合併症

血糖値が高いままで血管が傷つくと、以下のようなより重たい病気につながります。

- 細い血管に障害がでると...

末梢神経障害

糖尿病性網膜症

糖尿病性腎症

3大合併症

- 太い血管の動脈硬化が起こると...

脳梗塞

心筋梗塞

大血管症

血糖値はどうして高くなるの？

- 肥満：脂肪細胞から分泌される物質により、インスリンが効きにくくなる。
- 喫煙：交感神経が刺激され、血糖値が上昇、インスリンの働きを悪くする。
- 飲酒：アルコールに含まれる糖分によって、血糖値が上昇。
- ストレス：アドレナリンなどのホルモンが活発になり、血糖値が上昇。



血糖値はどうしたら改善するの？～食事編～

ゆっくり、よく噛んで満足感アップ

- 血糖値の上がり方を緩やかにし、満腹感をもたらします。
- 食事の時間はできれば20分以上。ゆっくりたくさん噛むことで、空腹感を感じにくくなります。



食事は1日3回、決まった時間に

- 体内リズムを整え、食べ過ぎを防ぎます。できる限り食べる時間を一定に。
- 食事が終わったらすぐに食卓を離れること。余分なものを食べずに済みます。



食事の順番は、野菜から食べる

- 野菜に含まれる食物繊維が、血糖値の急激な上昇を抑えます。
- 野菜はよく噛まないとのみ込めないため、満腹感が増す効果もあります。



外食は、メニューにひと工夫を

- 外食はカロリー、脂肪分、糖質が多くなりがち。単品より野菜のおかずがついた定食を。
- ラーメン+チャーハンのセットなど炭水化物の組み合わせはさける



アルコールはほどほどに

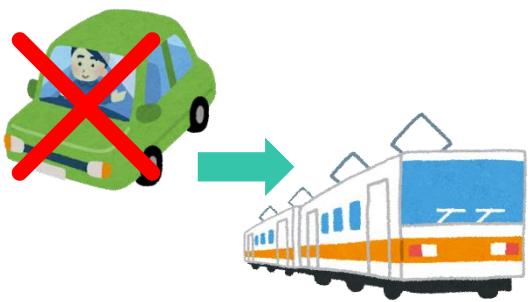
- お酒は適量を守り、週に2日は休肝日を。
- お酒を飲むときは、同量の水も飲む。飲みすぎを防ぐとともに、脱水症状の予防にもなります。



血糖値はどうしたら改善するの？～運動編～

身体を動かすことで、血液中のブドウ糖が消費されるため、血糖値が下がります。また運動習慣をつけるとインスリンが効きやすい体質になり、血糖値が長期的に下がります。

- 車通勤を電車通勤に変える



- お昼休みに食後の散歩をする



- エレベーターではなく、階段を使う



- 姿勢よく椅子に座る



- 一駅手前で降りて歩く



長続きのコツ

- 運動というと構えてしまいがちですが、日常生活の中で身体を動かす意識を持つことから始めましょう
- 「毎日これをやらなきゃ」より「その日の気分でやりたい運動を、やれる範囲でやる」