

専門医
が語る

食後高血糖

監修：田中逸先生

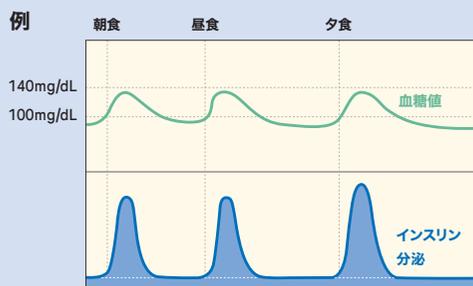
横浜総合病院 糖尿病センター長*



血糖値は刻々と変化しています。

食事を摂ると、食事由来の糖が血中に取り込まれて、血糖値は上がります。しかしその糖は、インスリンというホルモンの働きにより、筋肉や細胞のエネルギー源として使われたり、蓄えられたりするため、通常数時間後の次のお食事までには下がります。

図のように、食事や運動など、一日の行動によって、血糖値は上がったたり下がったりします。これを血糖値の日内変動といいます。



食後高血糖とは何でしょう？

食後高血糖とは、食後にだけ、大きく基準値よりも血糖値が高くなることをいいます。生活習慣や遺伝、肥満、加齢などの理由で、インスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンの効きが悪くなったりすることにより、食後の血糖値が下がりにくくなるために起こります。

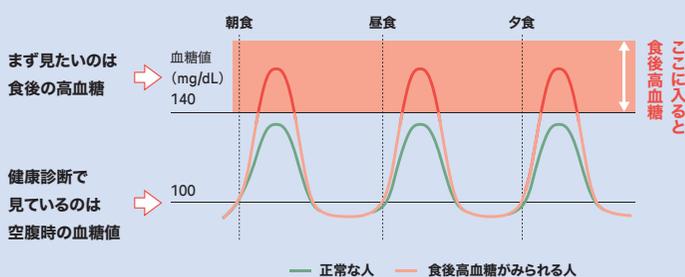
食後高血糖を繰り返していると、次第に空腹時の血糖値も上がってきてしまいます。

日本人の多くは、この食後高血糖の状態を介して、気がつかないうちに糖尿病に移行するといわれています。

*本編で取り上げる糖尿病は、2型の糖尿病です。

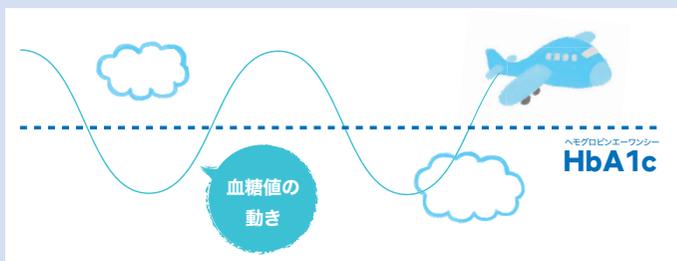
健康診断に任せておけば大丈夫？

健康診断では、前日は21時以降食べず、当日の朝食も食べないで検査することが多いですが、この場合、チェックしているのは、ヘモグロビンエーワンシーHbA1cや、「空腹時」の血糖値です。それでは、食後に血糖値がどれだけ上がっているのかは知ることができません。食事の後にだけ、血糖値が急上昇する食後高血糖を放置すると、いつのまにか空腹時の血糖値も上がってしまい、糖尿病が進行することが多いため、早めに食後高血糖に気づくことが重要です。



ヘモグロビンエーワンシーHbA1c だけではわからない食後高血糖

ヘモグロビンエーワンシー「HbA1c」は、過去1～2か月の平均の血糖値を表す重要な指標です。
ヘモグロビンエーワンシーしかし、HbA1cのみでは、食後の血糖上昇は、わかりません。



食後高血糖はなぜ怖い？

1 発見が難しい

糖尿病の入り口といわれます。早めに気づいて対処する必要がありますが、通常の健診では発見されにくく、隠れ糖尿病と呼ばれます。

2 自覚症状がない

食事後に血糖値が高くなっても、自覚症状がありません。そのため、気づかない内に、血管へのダメージが進行してしまう可能性があります。

3 動脈硬化のリスクを高める

糖尿病と診断されていない場合でも、血糖値の大きな上下変動が、血管を痛めてしまい、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などのリスクを高める可能性があります。

そして、食後高血糖を繰り返した結果、糖尿病が進行してしまうと、生活の質を落としてしまう様々な弊害が生まれます。早期発見のために、食後の血糖値を測ってみる機会を持ちましょう。

糖尿病の合併症は恐ろしい

糖尿病の典型的な症状であり、口渇、多飲、多尿などが現れた時、血糖値を下げるホルモンを出す膵臓の機能はかなり低下していき、気づいた時には既に長期的な治療が必要な状態です。

起こり得る合併症

- 失明の原因となる網膜症
- 人工透析につながる腎症
- 足壊疽につながる神経症
- 心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化症
- 認知症、がん、歯周病など



食後高血糖を起こしやすいライフスタイル

2型糖尿病は、生活習慣病ともいわれます。

忙しくストレスを浴び、また食べ物がいっでもどこでも手軽に手に入る現代社会では、高血糖を引き起こす要素がたくさんあります。

下記にあてはまるような生活を送っていませんか？チェックしてみましょう。

多忙

食習慣の
乱れ

- 朝食を抜き、昼は大盛りを食べる
- 遅い時間に夕食を食べ、すぐ寝る
- ゆっくりよく噛んで食べず、早食いをする

糖質過多

ストレス

- コンビニや外食で食事をすることが多く、野菜不足
- 夜コンビニでついデザートやお菓子を買って食べる
- 炭水化物の重ね食い(うどんと寿司、デザート等)

肥満

運動不足

- 汗をかく運動は、高校生以来行っていない
- どこへ行くのにも車を使ってしまう
- 学生時代に比べ体重が10kg以上増えている

食後高血糖に気づくには？

病院で検査する

ブドウ糖負荷試験など、専用の検査があります。詳しくは医師に相談しましょう。

尿糖を測定する

食後の高血糖は、ドラッグストア等で販売されている尿糖試験紙で簡易的にチェックできます。



自宅で血糖値を測定する

血糖測定器は、調剤薬局などで購入することができます。



食後高血糖の予防・対処

食後の血糖値の急上昇を防ぐためには、血糖値を上げやすい食事や栄養バランスを理解し、適切な運動を取り入れ、生活習慣の改善に気をつけることが重要です。

*病院に通っている方は、医療スタッフとよく相談して治療を進めましょう

食事

血糖値を大きく上げるのは、炭水化物に含まれる糖質という成分です。P.3~4を参考に、血糖値を上げやすい食事を理解し、気をつけましょう。



運動

通勤中の階段の昇り降り、1駅分早く降りて歩く、食後のウォーキングなど、適度な運動を取り入れましょう。運動には、血糖値を下げたり、インスリンの効きにくさを改善したりする効果があります。



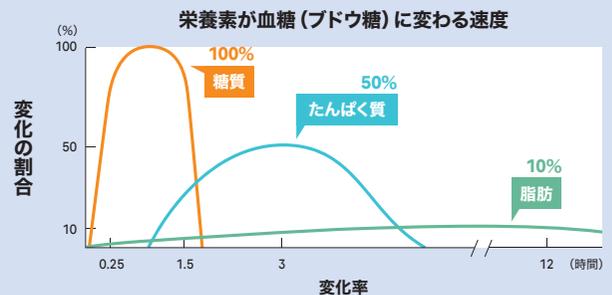
食事による対処方法

血糖値を上げるのは、炭水化物に含まれる、“糖質”という成分です。

糖質が多いほど、血糖値は上がります。

カロリーが高いからといって血糖値が上がりやすいわけではありません。

カロリーだけに気をつけるのではなく、炭水化物、たんぱく質、脂肪をバランスよく摂ることを意識しましょう。



アメリカ糖尿病協会, 糖尿病教室パーフェクトガイド, 池田義雄他訳, 東京, 医歯薬出版, 2001. より作図

糖質を多く含む食品

糖質、といってもお菓子などの甘いものだけを指すわけではありません。主食の量などにも気をつけながら、バランス良く食べましょう。

主食

- ご飯
- パン
- うどん
- そば 等



くだもの

- パイナップル
- 果物の缶詰
- レーズン
- バナナ
- ぶどう 等



お菓子類

- おせんべい
- 大福
- ドーナツ
- チョコレート
- クッキー
- ケーキ 等



糖質を多く含む野菜

- ジャガイモ
- かぼちゃ
- さつまいも 等

血糖値を上げにくい食事のコツ

point

1

速食いをやめてゆっくりよく噛んで食べる

速食いは食後高血糖を引き起こす大きな要因です。ゆっくりよく噛んで食べることで、血糖値の上昇が緩やかになります。

point

2

野菜料理を先に食べる

食べる順番は、先に食物繊維を多く含む野菜を、後で主食を食べましょう。野菜の他、海藻、きのこなどもおすすめです。

野菜料理の例



point

3

調理法を工夫しましょう

ゆでる、焼く、蒸す、電子レンジ加熱などの調理法は、油たっぷりの炒め物や揚げ物の調理法より血糖値の上昇が抑えられます。



point

4

食べ合わせに気をつけましょう

おにぎり、すうどんなど、炭水化物単独のお食事より、栄養バランスを考えて野菜やたんぱく質を含むおかずと一緒に食べましょう。また、ラーメンとチャーハン、うどんとおにぎりといった、炭水化物の重ね食いも血糖値を大きくあげる原因となりますので、気をつけましょう。

point

5

コンビニやスーパーで食品を買うときは、栄養成分表示をみて、バランスを考えて買いましょう。

(大福の例)

栄養成分表示1個当たり	
エネルギー	259kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.2g
炭水化物	61.4g



(ロールケーキの例)

栄養成分表示(1包装当たり)	
エネルギー	227kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	18.5g
炭水化物	12.5g



カロリーが同程度でも、血糖値の上がりやすさは炭水化物量によって大きく異なります。

*厳密には血糖値を上げるのは「糖質」ですが、ここでは一般的な栄養成分表示として「炭水化物」で説明しています。

血糖値をコントロールするには、食事と運動といった生活習慣の改善が基本です。合併症を起こさないためにも、どんな生活習慣に気をつければよいか、振り返ってみましょう。

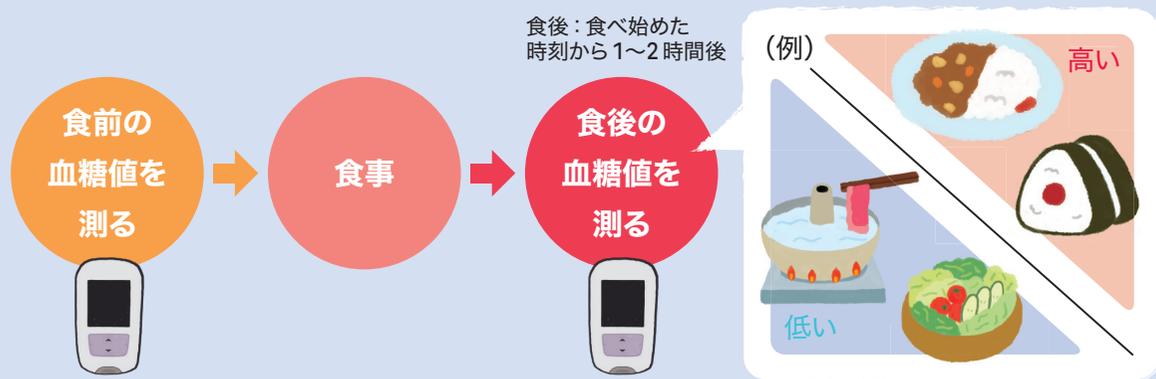


血糖値を、食事または運動の前後で測ってみる

血糖値は、食事、運動などの生活習慣によって影響されます。食事や運動の前後で測って、値を振り返ることで、食事や運動の効果を目で見えて確認することができ、血糖コントロールのコツがつかめます。また、血糖値を測ったら病院に持参し、病院スタッフに見せて、結果についてよく相談しましょう。血糖値は、治療方針を決める大切な指標です。

測って実践① 食事の影響を理解する

どんなものを食べた時に血糖値が高かったか、また工夫をした時はどうだったか、確かめてみましょう。

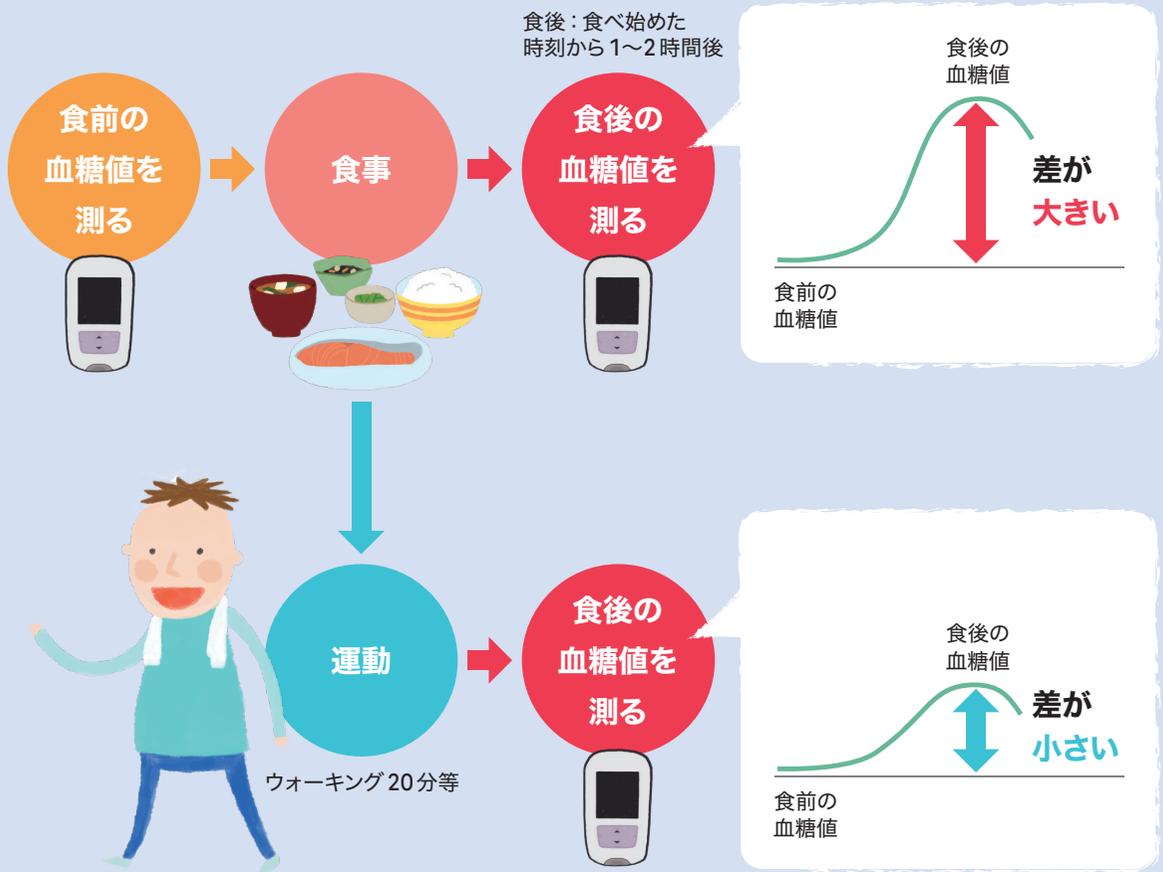


	食前の血糖値 (mg/dL)	食事内容	食後の血糖値 (mg/dL)	食べ始めから測定までの時間
例	98	おにぎり2個、トマトサラダ、オレンジジュース、プリン	162	60分
1				
2				

測って実践② 運動の効果を確認める

運動をした時としなかった時で、食後の血糖値はどの位違うか、測って確かめてみましょう。

*薬を飲んでいる方やインスリン治療を行っている方は低血糖に注意し、低血糖を運動中に感じたら補食を摂りましょう



	食前の血糖値 (mg/dL)	運動の有無	(運動した時は) 運動の内容	食後の血糖値 (mg/dL)	食べ始めから測定までの時間
例	99	有・無	ウォーキング20分	125	90分
1		有・無			
2		有・無			



United we manage
diabetes better.

製品に関するお問い合わせは、
「ロシュにハロー お客様センター」へ 24時間365日  **0120-642-860**

アキュチェックWebサイト <http://www.accu-chek.jp/>