

# 今話題の『血糖値スパイク』 広報げろ 2017.1

## 今話題の『血糖値スパイク』

糖尿病はインスリンの働きの不具合で、血管の中を流れる血液の中の糖（血糖＝ブドウ糖）の濃度が高くなり、血管を傷つけることが病気の本態です。ところが健康診断などで糖尿病やその疑いと診断されなくても食後1時間程度で血糖値が140mg/dl以上に高くなる。これを食後血糖値スパイクとして注目されています。これは年齢、性別に関係なく、若いやせ型の女性でも起こっていることがわかってきました。日本では1400万人にその可能性があるとされています。

糖尿病の診療に際しては、血糖値は空腹時が70～140(mg/dl)、食後2時間140未満を基準値としています。血糖値が空腹時126(mg/dl)以上または食後2時間値が200以上を糖尿病、空腹時110以上、食後2時間値が140以上を高血糖域にあるとし精密検査や生活習慣の改善を促しています。

血糖値スパイクのような間欠的な高血糖は、血管の正常な働きを保つシステムの増強を妨げるとされ、血糖の上昇・下降を繰り返す血糖変動では、慢性的な高血糖より細胞を傷つける力が強く働く可能性が指摘されています。特に急激な食後高血糖が最も危険と言われています。

高血糖は血管壁を形成する細胞を傷害し血管を広げる機能などが悪くなり動脈硬化を進めます。細胞が障害され血管壁が傷つくとプラークと呼ばれる内膜の肥厚が起こり、血管内腔を狭め、予想もしなかった狭心症、心筋梗塞、突然死という結果を招くこともあるのです。

血糖値スパイクを疑う因子としては、健診で糖尿病予備軍とされた人、血縁者に糖尿病のある人、肥満、高血圧、早食い、最初にご飯などの炭水化物を食べる人、食後に眠くなる人、運動する習慣のない人などです。

血糖値スパイクかどうかを知る最も正確で詳しい方法は医療機関で75g経口ブドウ糖負荷試験を受けることです。また、薬局によっては店内で、器具を借りて自分で測定できます。結果は自分で判断することになります。血糖測定器は、販売している薬局で手に入れる方法や通信販売で輸入製品を購入する方法などもあります。

血糖値スパイクのような血糖値の急上昇を防ぐには、適切な生活習慣が大切だと言われています。まず大切なのが食べ物です。血糖値スパイクを引き起こす食べ物は、脂肪でもタンパク質でもなく糖質です。予防するためには、ご飯やパン、イモ類、麺類などの摂取を抑えます。食事のはじめに食物繊維が豊富な野菜を食べることが大切です。食物繊維には、血糖値の上昇をゆるやかにし、急激な変動を抑える効果があるとされています。食べ方にも注意します。早食いは急な血糖値上昇につながります。できるだけゆっくりよく噛んで時間をかけて食事をとりましょう。

食後すぐに体を動かすことも効果的です。食後消化吸収のために胃腸に集まる血液を体を動かす筋肉に回すことによって糖の吸収を遅らせ高血糖スパイクを防ぐことができます。

下呂市立金山病院顧問 古田智彦