

【第11回】 けんぽの保健師コラム～食後の血糖の急上昇が危険って本当？～

1 1 回目は、保健師の黒沢が担当します。

健康診断が近付いてきましたが「自分の身体の気になる部分」は改善出来ていますか？
繁忙期まであと少しです。体のメンテナンスもしっかりと行いましょう。

「血糖値」という言葉を知っていますか？

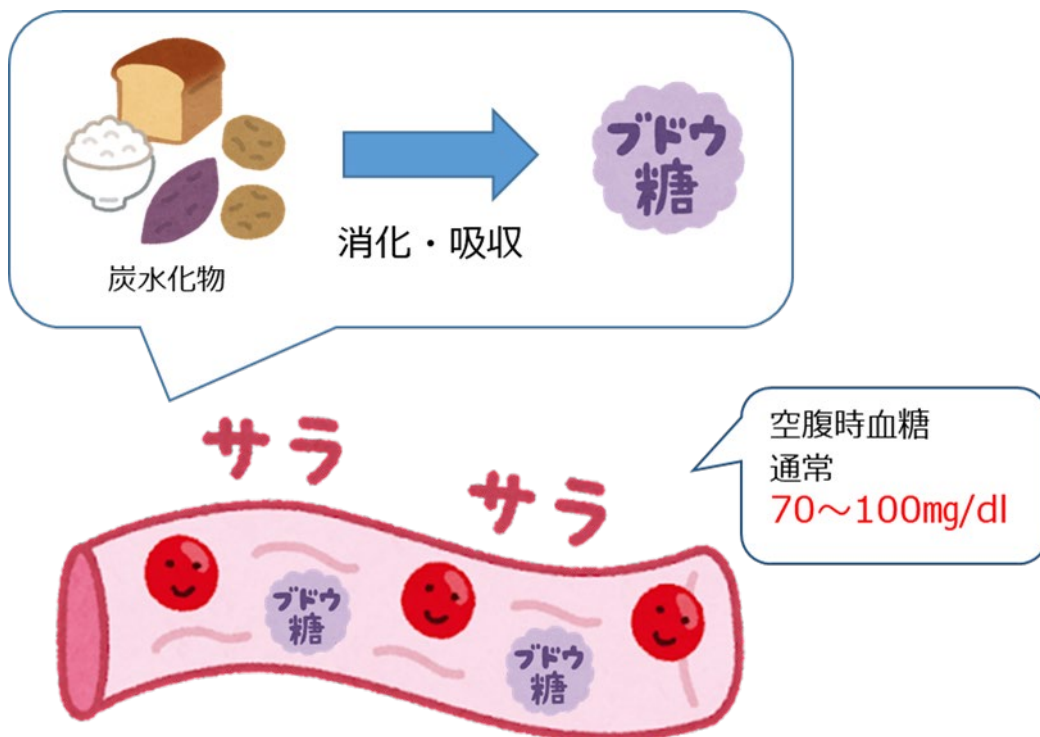
耳にしたことはあるけど意味は分からないという方はここで学んでください。

「知っているよ！」という方も、健康に大きく係る部分ですので、ここで再認識して下さい。

「血糖値」とは血液中のブドウ糖の濃度の事を指します。

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ります。このため血糖値は健康な人でも食前と食後で変化します。

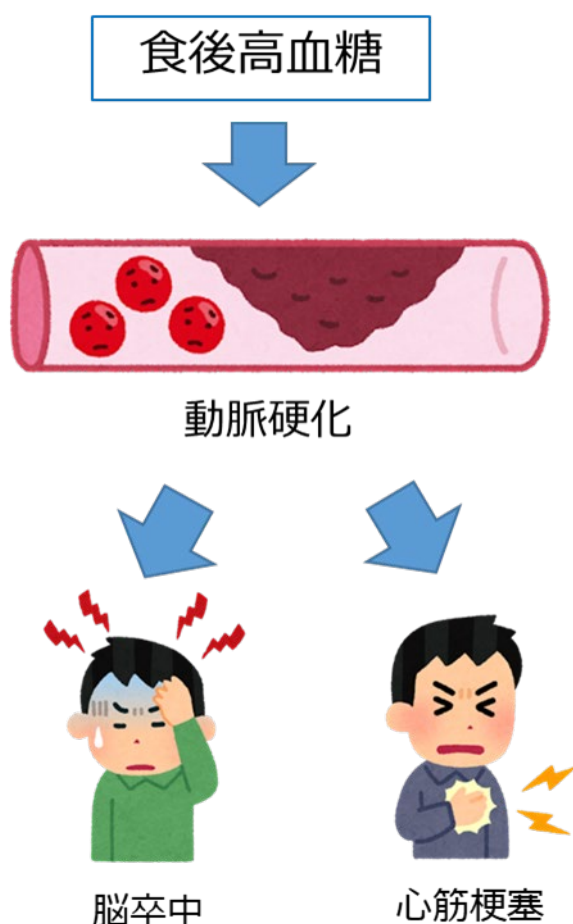
通常であれば食前の値（空腹時血糖）は約70～100mg/dlの範囲です。



食事をすると誰でも、血糖値が一時的に上がります。

健康な人なら通常、すい臓から適切な量のインスリンが分泌され食後2時間もすれば自然に下がりますが、生活習慣の乱れなどにより肥満になることでインスリンの効きが悪くな

ります。インスリンの効きが悪くなると食後に血糖値が高い値が続く「食後高血糖」になり、さらに重症化すると糖尿病になる可能性があります。「食後高血糖」は自覚症状がないまま進行し、重大な合併症発症のリスクを上昇させます。「高血糖」は特に血管に与えるダメージが大きく、放置しておくと血管障害が進み脳卒中や心筋梗塞など命を落とす危険性の高い病気を引き起こす恐れがあります。



「食後高血糖」を改善するポイントは、食後30分～2時間の間の運動が効果的で、ウォーキングやジョギング、筋肉トレーニングなどを行うと良いでしょう。

また、食事の仕方も工夫が必要です。糖の吸収がゆっくり進むよう最初に食物繊維が多く含まれる野菜や海藻類を先に食べるようにしましょう。

さらに早食いやドカ食いをしないことも大切です。

日頃の生活習慣に気をつけるとともに、食事の食べ方を気をつけて「食後高血糖」を予防しましょう。

では次回もお楽しみに。