



糖尿病新聞 N03

公益財団法人星総合病院

中央検査科

平成 28 年 3 月 発行

厳しい寒さも少しずつ和らぎポカポカとした春の陽気を感じられようになりました。しかしまだまだ寒い日もありますので風邪などひかないように体調管理には十分に注意しましょう。



健康診断などで血糖値を検査しますが、結果を気にする方は多いのではないのでしょうか。血糖値ってよく聞く言葉ですけど、一体何なのでしょう？今月はこの血糖値についてお話したいと思います。

1. 血糖値ってなんだろう？

血糖値とは、「血液中に含まれるブドウ糖の量」のことを言います。ブドウ糖は私たちの身体を動かすエネルギーとなるものでご飯やパンなど糖質を食べると消化して作られます。そして小腸で血液の中に取り込まれて全身に回っていき、身体の各部分を動かすエネルギーとなります。

単位はmg/dlで血液1dl(100ml)あたり何mgブドウ糖が含まれているかで表します。この血液にある糖が多いほど血糖値が高く少ないほど血糖値が低くなります。

2. 血糖値の調節

私たちの身体は、血糖値がある一定の濃度になるように調整しています。(糖尿病治療ガイドより)

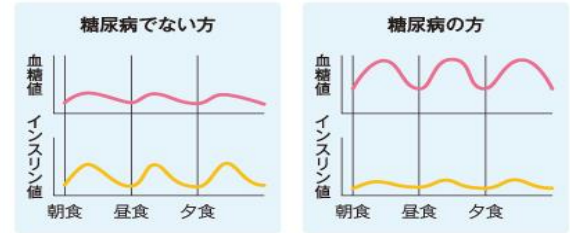
単位(mg/dl)	優	良
空腹時血糖値	80~110	110~130
食後2時間値	80~140	140~180

健康な人でも一日の血糖値は80~140mg/dlの間を変動しており、食事の前と後では大きな差があります。私達の身体は、血糖値を正常に保とうとする機能が備わっていて、血糖値が高くなりすぎないように調節しているのが、**インスリン**という膵臓から分泌されているホルモンです。血糖値が高くなると、インスリンはたくさん分泌され、ブドウ糖を細胞に取り込むように働いて血糖値が高くなりすぎないようにします。

3. 糖尿病とは

インスリンの分泌量が減ったり、働きが悪くなったりすると血糖値が高くなります。このように高血糖状態が続くのが糖尿病です。

ポイント1 1日の血糖値とインスリン分泌量の変化



上の図は、血糖値の日内変動です。通常は、食事をすれば血液中のブドウ糖の量が増えるので血糖値が上がりインスリンの働きにより少しずつブドウ糖が代謝されて元の血糖値に戻ります。しかし糖尿病の方は、インスリンの分泌が減ったり、働きが悪いと血糖値が十分に下がらず高い状態が続きます。この状態が長く続くと、さまざまな合併症を起こします。

喫煙は血糖値を上昇させます



厚生労働省の健康情報サイト参照

たばこを吸うと交換神経を刺激して血糖の上昇やインスリンの働きを妨げる作用があります。そのため糖尿病にかかりやすくなります。また糖尿病の人がたばこを吸い続けると、治療の妨げとなるほか、合併症のリスクが高まります。

禁煙しましょう

栄養士のオススメレシピ



野菜ときのこの肉巻き

材料(2人前) 183kcal 塩分 0.8g

豚肩ロース(脂身なし)120g こしょう 少々 ごぼう 60g
にんじん60g エリンギ 40g えのき 40g 醤油 小さじ2

酒 小さじ2 みりん 小さじ1 かいわれ大根 10g トッピング

作り方1、豚肉にこしょうをふる。

2、ごぼう・にんじんは拍子切りし、下茹でをしておく。

3、エリンギ・えのきもごぼうと同じ大きさに切る。

4、ごぼう、きのこ類を豚肉で巻く

5、フライパンで焼き、火が通ってから調味料を加え、転がしながら焼く。

ポイントー食物繊維たっぷりの野菜ときのこ類とお肉が一緒に食べられる一品