



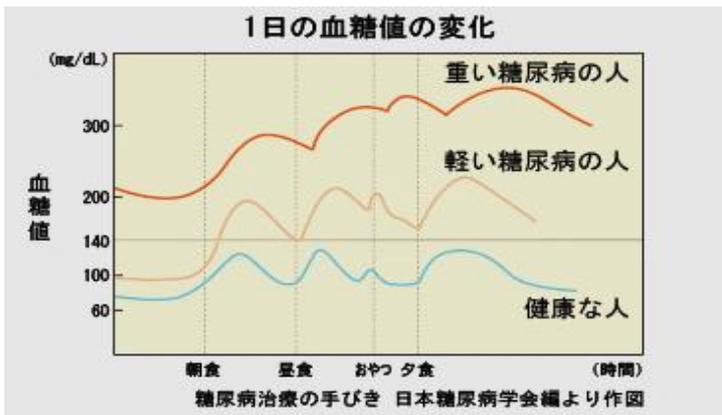
# 糖尿病新聞 No13

大寒が過ぎ、一段と厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。今年も糖尿病の知識や情報を載せた新聞を発行していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

血糖を測定するときに、「食事したのは、何時くらいですか」と聞かれることがあると思いますがこれは、「食後にどのくらい血糖値が上がっているのか」がとても大切だからです。「食後高血糖」は、糖尿病だけでなく糖尿病予備軍においても重要な指標として注目されています。今月は、食後高血糖値の重要性についてお話したいと思います。

## 血糖値はどのように変化するの？

血糖値は、血液中のブドウ糖（血糖）の量を示します。血糖値は 1 日の中で時間とともに変化し、食事の内容や量、運動やストレスなどによって変動します。食事で摂取されたブドウ糖は、腸で吸収されて血液中に入るため食後には血液中のブドウ糖が増え血糖値が上がります。血糖値が上がるとすい臓からインスリンが分泌されその働きによって血糖値は低下します。しかし、糖尿病でインスリンを作る力が弱まったり、インスリンの効きが悪くなった場合は、血糖値が十分に下がらずに高い状態が続きます。



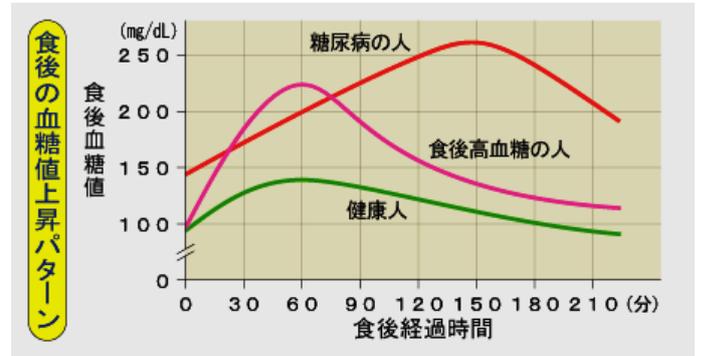
(ロシュ・ダイアグノスティックス株式会社から引用)

## 食後高血糖とは？

血糖値は、空腹時に低く食後に高くなるのが普通です。しかし、空腹時血糖値は正常または境界領域でも、食後の血糖値が糖尿病の人と同じくらい高くなります。ふつう食後 2 時間の血糖値が、140mg/dl を超えることはほとんどなく、食事をして 2～3 時間以内には食事の前の値に戻り

ます。食後高血糖とは、食後 2 時間の血糖値が 140 mg/dl を上回る場合を「食後高血糖」といいます。

〈食後の血糖値上昇パターン〉



(テルモ一般お客様向け情報から引用)

食後高血糖は、糖尿病の初期にみられ、この状態を放置するとやがて空腹時血糖値も高くなり、重症な糖尿病に進行していきます。

## 食後高血糖かどうか知るには？

一般の健康診断では、空腹時の血糖値（10 時間以上食事をしないで測定する血糖値）を測定します。この検査では、食後高血糖かどうかはわかりません。空腹時血糖値が、基準値（110 mg/dl 未満）より高い場合は、さらに詳しい検査（ブドウ糖負荷試験など）を受けましょう。



「空腹時血糖が少し高め」と言われたら必ず精密検査をしましょう。

## オススメレシピ

**豚巻きもやしごまみそだれ** 1 人分(g)

材料一・豚ロース(薄切り)20g×4枚・もやし(100)、A〔白すりごま(6.5)、酒(11)、味噌(6)、しょうが汁(2)、砂糖(1.5)、ごま油(1)、片栗粉(0.5)〕、小ねぎ(5)

作り方一①2 枚を広げて少しずらして重ね、もやしをのせ、くるくると巻く。  
②小ねぎは斜め切りにし、水にさらしてに水気を切る。  
③耐熱皿に①を並べ、混ぜ合わせたAをまんべなくかける。ラップをかけ電子レンジ(600W)で4分加熱し、たれをよくからめる。器に盛り、②をたつぷりのせる。