

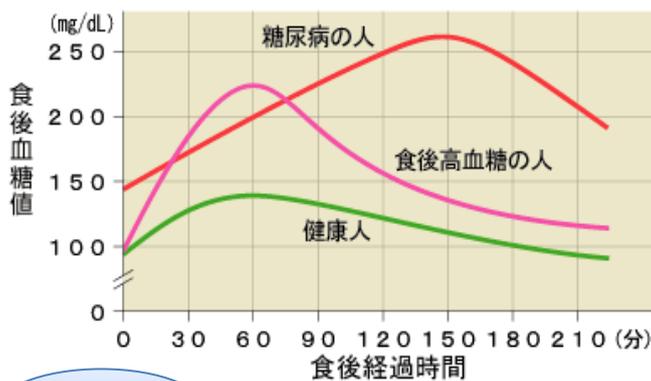


晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？いま、食後高血糖が注目されています。ではなぜ、食後高血糖が重要なのかをお話したいと思います。

食後高血糖とは？

わたしたちの体は、血糖値がある一定の範囲内になるように調整しています。食事などによって血液中の糖質の量が増えると、すい臓が**インスリン**というホルモンを分泌します。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ています。

図2 食後の血糖値上昇パターン



健康な人

インスリンの働きにより、食事摂った糖質は速やかに処理され血糖は正常な状態に戻ります。食後2時間の血糖値が140 mg/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

過食や運動不足などの生活習慣により、インスリンの効きが悪かったり分泌する能力が不足したりして食後の血糖値が低下せず140 mg/dℓ以上の高い値が続く状態をいいます。

食後に血糖値が下がらず高い状態が続いてしまう。

これを

食後高血糖

といいます。

食後高血糖の原因？

- インスリンの分泌量が少なかったり、分泌するタイミングが遅い場合、血糖値を下げる働きが十分でないため、食後2時間たっても血糖値は低下せず高血糖の状態が続きます。
- 食生活の乱れ（食べ過ぎ、高脂肪食の摂り過ぎ、朝食や夕食を抜いたり、遅い時間に夕食を食べたり、間食を摂り過ぎたりなど）、運動不足、肥満などが原因となります。

食後高血糖を防ぐために

日頃の食生活、運動習慣の見直しを行いましょう



① ゆっくり食べる

- 早く食べるとインスリンの働きが追いつかず食後血糖値が急上昇しやすいのでゆっくり食べる。
- 血糖値を上げやすいのは、炭水化物（ご飯やパンなど）で、逆に血糖値が上がりにくいのは、野菜、きのこ、海藻などです。メニューに野菜などを多く取り入れ、そうした食べ物からゆっくり食べ始めることで、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

② 食後に運動する

- 食後に体を動かすと食後高血糖が改善されます。血糖値が上がりやすいのは、食後30分~1時間くらいなので、そのタイミングで運動を始めるのが効果的とされています。軽い運動から始めましょう。例えば、散歩やウォーキングに出かけたり、また、家の中では、体操や家事をするなど、15分程度でいいのでできる所から始めましょう。



※運動については、無理せず必ず医師に相談してから始めましょう。