

血糖値が高いだけ?!

健康バンザイ!

健診結果に異常があれば
すぐに

「糖尿病」予防を!

糖尿病患者は年々増えています。しかし、実際に治療を受けているのはその半分ほどといわれています。その理由は「自覚症状なし」。血糖値が高い状態を長く放置していると、いずれ糖尿病を発症し、重症化していきます。



監修

(株)ジェイテクト
(国分工場産業医)

中西 一絵先生



糖尿病検査を受けたほうがいい人の目安

- 空腹時血糖110~125mg/dl*
- ヘモグロビンA1c 5.5%以上*
- 糖尿病の家族がいる
- 高血圧、脂質異常といった虚血性心疾患のリスクがある

※特定健診による特定保健指導判定値は「空腹時血糖値100mg/dl以上、ヘモグロビンA1c5.2%以上」



健診結果と家系をチェック!

糖尿病の早期発見のためには、健診数値をしっかりとチェックすることが大切です。健診後に糖尿病の再検査を指示された場合には、必ず受けるようにしましょう。とくに、左記に該当する人は、症状がないからといって放置せず、今から糖尿病対策をはじめましょう。

「太っていないのに 血糖値が…」なぜ?!



生活習慣病はたいてい肥満と抱き合わせといわれています。糖尿病も生活習慣病のひとつですが、肥満でない人も血糖値は上がります。

①ライフスタイルの乱れで肥満へのリスクが蓄積されている

食べすぎや飲みすぎ、運動不足といった不健康な生活習慣によって見えないところで脂肪が蓄積し、インスリン抵抗性(※)がおきて血糖値が高くなります。20~30代のサラリーマンに多いタイプで、脂肪は徐々に蓄積するため、健診では早い段階で異常はみつかりません。

しかし、生活習慣を改善すれば、インスリン抵抗性も早く改善します。

※：インスリンは組織に作用して糖の吸収を促すホルモンで、その働きが悪くなること



②遺伝的にインスリンの分泌能力が弱い体質

日本人の糖尿病の半分を肥満ではない人が占めています。その多くは遺伝的にインスリンを分泌する能力が弱い人です。遺伝的要素を持った人は、若いうちはインスリンの働きも効率的ですが、加齢とともに少しの生活習慣の乱れや肥満で糖尿病になりやすくなります。「父母や祖父母が糖尿病」という人は、とくにこの傾向にあるので、日頃から肥満を予防し、健康的な生活を心掛けるようにしましょう。

肥満ぎみの人はまず減量

内臓脂肪を減らし、脂肪肝や脂肪筋を改善することで、インスリンの効きがよくなります。

- ・「食べすぎ、飲みすぎをやめる」
 - ・「夜遅い食事をとらない」
 - ・「脂質の摂取量を減らす」
 - ・「1日3回、規則正しい食事をする」
 - ・「運動不足を解消する」
 - ・「睡眠をきちんととる」
- 1カ月1kgくらいの無理のないペースで減量しましょう。



「血糖値高め」

解消法

適度な運動を習慣づけよう

アメリカの研究結果では、1週間合計150分以上の運動と、5〜7%の減量によって、細胞のインスリン感受性が改善、糖尿病予防に大きな効果を示すことが証明されています。無理なく継続できる自分にあった運動をとり入れることが大切です。

★糖尿病予防の運動は食後がGOOD!

血糖値や中性脂肪は食後に上昇するので、食後に運動するとそれらの上昇を緩やかにすることが出来ます。ウォーキングであれば、朝食をとったあとの通勤時や、ランチ後の散歩がおすすめです。

*現在、糖尿病の治療中の人は、医師と相談のうえ行ってください。

食後の血糖値上昇を抑える

食後、血糖値が急激に上がらないようにすると、インスリンを節約できます。

●食物繊維をたくさんとる

食物繊維は腸管でのブドウ糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を緩やかにします。野菜、大豆製品、海藻類などからたくさんとりましょう。

●食事のときにお茶を飲む

お茶類には、血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。



GI値って知ってる?!

GI値（グリセミック指数）とは、炭水化物が消化され糖に変化する速さを表す数値です。GI値が高いほど食後の血糖値を上げやすく、低いほど上げにくくなります。GI値は食品の食物繊維の含有比率、調理や加工方法などで変わります。例えば、精白米のご飯に比べて全粒粉のスパゲティのほうがGI値は低いため、同じ量を食べるならスパゲティの方が太りにくいことになります。

*このGI値については研究段階で、科学的根拠に乏しいともいわれている。

GI値事例

分類	例
低GI	果物全般、野菜、豆類、全粒穀物牛乳など
中GI	全粒粉製品
高GI	じゃがいも、白米、コーンフレーク、シリアル など