

食後高血糖が危ない!!

いちそうさま



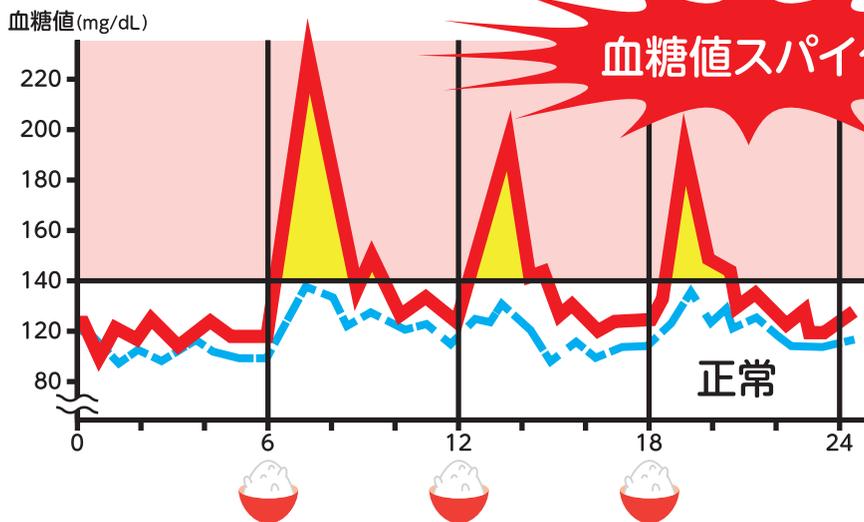
健康診断では「血糖値は正常」といわれていたのに、安心していたら実は食後に高血糖だった…。知らないうちに糖尿病への階段を上り始めている「食後高血糖」について特集します。



まず、血糖値とは血中のブドウ糖の濃度です。血液1dL中のブドウ糖の量mgで表します。血糖値は常に変動していますが、食後は上がり、空腹時には下がります。食後高血糖とは、普段は正常な血糖値なのに、食後急激に上昇してしまう状態。これは血糖値スパイクとも呼ばれ、厄介なものです。というのも健康診断では一般的に空腹時の血糖値を測るため、食後に高血糖になっているかは見つけにくいのです。たとえば食後だけ高血糖でも、全身の血管を傷つけていることには変わりはないので、様々な病気のリスクが高くなると考えられています。



健康診断では見つけにくい
食後高血糖とは？



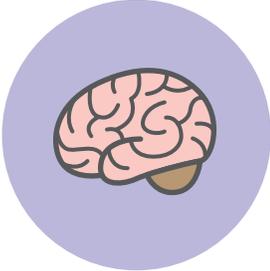
糖尿病が疑われる基準値

- 空腹時血糖値が **126mg/dL** 以上
- ブドウ糖負荷試験の
2 時間後血糖値が **200mg/dL** 以上
- 随時血糖値が **200mg/dL** 以上
- ヘモグロビン A1c が **6.5%** 以上

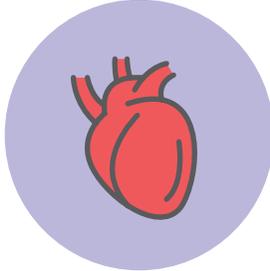
食後高血糖は上記の
値には該当しない！

食後の血糖値が **140mg/dL** を
越えると注意が必要！

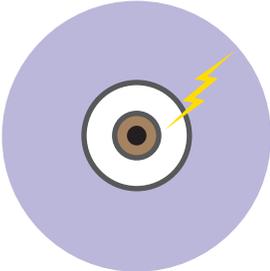
✓ 脳卒中



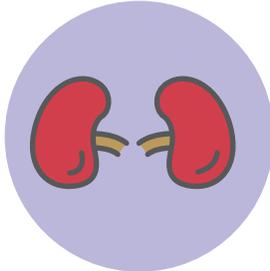
✓ 虚血性心疾患



✓ 目の症状



✓ 腎臓の症状



✓ 神経の症状



✓ えそ 壊疽



左記に示した値のいずれかに該当すると糖尿病が疑われます。しかし、いきなり糖尿病になるわけではなく、食後が高血糖状態になることから始まります。食後の血糖が **140mg/dL** を超えると食後高血糖と考えられ、注意が

必要です。このまま放置すると、血糖値が下がりにくい状態となり、空腹時血糖値も高い状態に。いずれ糖尿病を発症する恐れもあるため、糖尿病へ黄色信号が点滅している状態のうちに、対策をとる必要があります。

糖尿病は血糖値が慢性的に高くなる病気ですが、単に高血糖になる病気と捉えるのは不十分です。糖尿病の本当の怖さは、様々な合併症を引き起こすことにあります。合併症は頭の前からつま先まで、全身のいたるところにあらわ

れます。それは、高血糖によって全身の血管が傷めつけられ、神経がおかされるからです。さらに糖尿病を発症すると、一生つきあう病気となり、完治しません。食後高血糖のうちに対策をとることがやはり大切です。



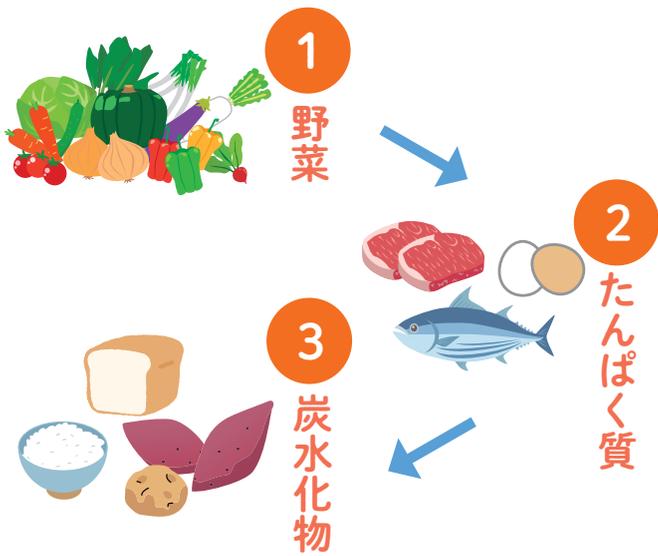
✓ 食後高血糖は
「糖尿病予備軍」



✓ 糖尿病は
合併症が怖い

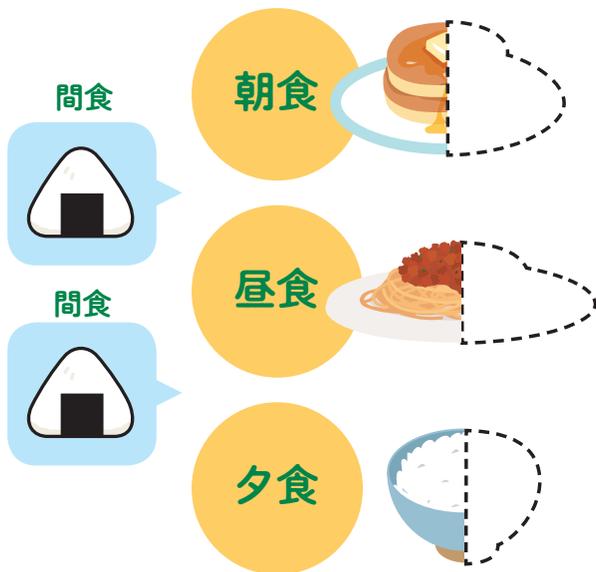


食後高血糖を対策！自分でできる対処法



食べる順番で血糖値も変化します。先に主食であるご飯やパンと一緒にメインのおかずを食べると、血糖値が一気に上昇してしまいます。まずは食物繊維の豊富な野菜類、次に消化が遅いたんぱく質の順番で食べましょう。血糖値の上昇を緩やかにするメリットがあります。

食べる順番に
気をつけよう



同じ量を5食や6食に分けて食べると、血糖値が激しく上下しないように上手にコントロールできます。一番ダメなのは朝食を抜いて、昼ごはんを思いつきり食べるなど、空腹の状態からどかんと糖質を摂ってしまうことです。1日に食べる量を小分けにして、間食を上手に利用してみましょう。

ちよこちよこ食で
コントロール

筋肉量が減ると血糖値が上がりやすい状態の体となります。筋肉には血液中のブドウ糖を蓄える役割があります。しかし、筋肉量が減るとブドウ糖を蓄える量も減る為、血液中にブドウ糖が溢れてしまいます。まずは、筋肉のもととなるたんぱく質を摂取しましょう。また、筋肉の量を増やしたり維持するためには、習慣的な運動も大切です。

筋肉量を
増やそう

食後の血糖値上昇を 抑える救世主！

話題の植物

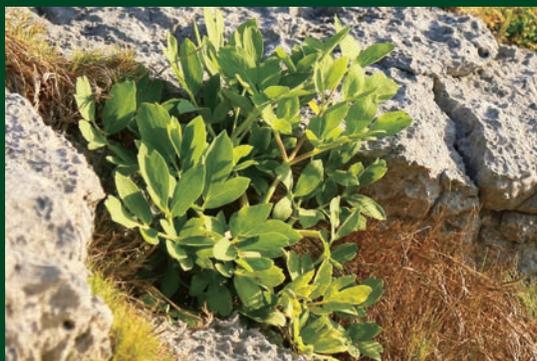
長命草

ポタンボウフウ

沖縄などでは昔から食されている「長命草」。
青汁の原料に使用されることが多いセリ科の多年草である。
そんな「長命草」に食後の血糖値上昇を抑える働きがあるといわれ近年注目されている一。

パワーベジタブル 「長命草」とは？

正式名称はポタンボウフウ。与那国島や沖縄では、「長命草」と呼ばれる。1株食べると1日長生きするといわれ、伝承医薬として昔から風邪や咳止めに利用されている。海岸の断崖や岩場など過酷な環境に耐える非常に生命力の強い植物である。長命草に含まれるポリフェノールの一種「クロロゲン酸」が食後の血糖値上昇を抑える働きがあると注目されている。



●自生する長命草

隆起サンゴの 島で育つ

長命草は、日本では主に九州南部から沖縄の海岸沿いに自生している。その有名な産地のひとつが「喜界島」だ。鹿児島県の南西諸島のひとつで、隆起サンゴから成り、現在でも年間数ミリずつ隆起している。隆起サンゴによりミネラルが豊富な土壤のある喜界島で栽培された長命草は、栄養価が高く「クロロゲン酸」も他の産地の長命草と比べ、豊富に含まれている。



●喜界島の海