

血糖値スパイク

気をつける!!

連載③

たとえば、食後の血糖値を抑える対策



石橋 健一
「医療法人社団 健隆会 石橋医院（世田谷区）」院長、東京慈恵会医科大学卒、公益財団法人日本国際医学協会理事。

11月14日は「世界糖尿病デー」だ。インスリンを発見したフレデリック・バンティンが、その日が国連によって定められた。

「11月14日は「世界糖尿病デー」だ。インスリンを発見したフレデリック・バンティンが、その日が国連によって定められた。」

14日は世界糖尿病デー

世界保健機関（WHO）から驚きの報告があった。2014年時点で、世界の約4.2億人の成人が糖尿病であると言われたのだ。

「世界保健機関（WHO）から驚きの報告があった。2014年時点で、世界の約4.2億人の成人が糖尿病であると言われたのだ。」

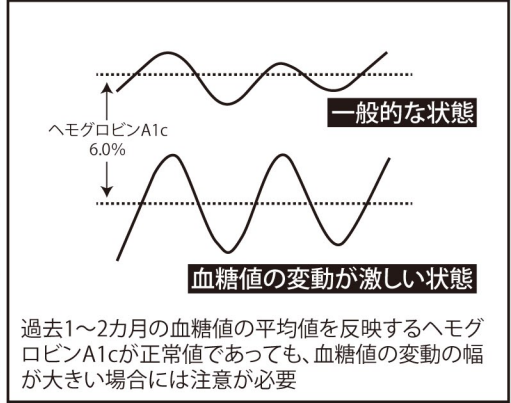
放置しておくのは危険です。糖尿病予備軍の約1400人を対象に、薬剤によって食後高血糖を正常に保つ大規模臨床試験を行った結果、2型糖尿病の発症リスクが約25%低減し、高血圧の発症リスクも約34%低減したほか、心筋梗塞や脳梗塞

などの心血管疾患の発症リスクが約50%も低減することがわかっていま

る。

「空腹時血糖値が3ケタになります。つまり、食後高血糖の抑制や血糖値スパイクを防ぐことも、「血糖値スパイク」になっていない人が少なくないとい

「空腹時血糖値が3ケタになります。つまり、食後高血糖の抑制や血糖値スパイクを防ぐことも、「血糖値スパイク」になっていない人が少なくないとい



先の杖」として、日頃から食後血糖値の上昇を抑える対策を講じる必要があるのだ。

「対策は、運動と食事のポイントですが、食事の中でグアバ葉ポリフェノール入り茶飲料などの特定保健用食品を活用するのも一つの方法だと思います。グアバ葉ポリフェノールは小腸での糖質分解酵素の働きを阻害し、血中に糖が取り込まれるのを抑制することが明らかになっています。簡単なので、食事療法の補完として、最適です」

「先の杖」として、日頃から食後血糖値の上昇を抑える対策を講じる必要があるのだ。

始めてみてはどうだろうか。

「始めてみてはどうだろうか。」

※インスリンはすい臓から分泌されるホルモンで、細胞がブドウ糖を取り込むのを助け、血糖値を一定に保つ。不足したり、働きが悪くなると、血中のブドウ糖が多くなり、血糖値が上昇する。