

サンデー毎日 健康アカデミー

Vol.1



「メタボ」学部 ①血糖値

「健康のために、いま何をすればいいか？」を身近な食品、商品を紹介しながら考察する「サンデー毎日健康アカデミー」。最初は「メタボリックシンドローム」を4回にわたり取り上げる。

今春スタートした「特定健康検査・特定保健指導（メタボ健診）」。「保健指導対象になったけれど、まだ何もしていない」「受診を勧められなかったのでセーフ」という人も多いのでは？ しかし、健診結果が知らせるリスクは予想以上に

大きいもの。生活習慣病の根源にかかわる「血糖値」からチェックしよう。

まずは「血糖値」とは何か、上がるのと何が起こるのか。糖尿病の専門医で慈恵医大非常勤講師も務める石橋医院（東京都世田谷区）の石橋健一院長に聞いてみた。

「血糖値は食事を取ると上がりますが、健康な人はすぐにすい臓からインスリンというホルモンが分泌されて下がります。しかし、血糖を下げるためのインスリンの分

泌が少なかったり、体内での働きが弱いと血糖値が下がりにくく、食後、高血糖になります。さらに慢性的に高血糖状態が続くと糖尿病になってしまいます」

空腹時血糖値が126^{ミリグラム}／デシリットル以上、随時血糖値が200^{ミリグラム}／デシリットル以上が、糖尿病の診断ラインだ。

厚労省の2006年度調査によると、糖尿病疾患者とその疑いのある「予備軍」は合わせて1870万人と推計されている。成人の5、6人に1人が該当し、4年間でほぼ250万人増加している。

糖尿病は合併症を起こしやすく、進行すると腎症や失明、さらに脳梗塞や心筋梗塞など動脈硬化性疾患を引き起こす原因となる。また、インスリンの分泌・作用不足は高血圧や脂質異常症も起こしやすく、放っておくと生活習慣病の原因になる。最近では、隠れ糖尿病にみられる食後の高血糖だけでも動脈

硬化を起こし脳梗塞や心筋梗塞の原因になることがわかってきた。

メタボ健診では空腹時血糖100^{ミリグラム}／デシリットル以上をリスクありとし、いままでの健診のリスク基準値110^{ミリグラム}／デシリットルよりも厳格になった。その理由を石橋院長は、こう話す。

「最近まで糖尿病の診断基準でも110^{ミリグラム}／デシリットル未満は正常型とされてきました。しかし、正常型の人でも食後に血糖値が140^{ミリグラム}／デシリットル以上上がることがあり、放置すると本格的な糖尿病になります。この「予備軍」や「隠れ糖尿病」の発見漏れを防ぐため、基準値を100に引き下げる見直しが進んでいます」

実際に110^{ミリグラム}／デシリットル以上の境界線にいる人のうち、ほぼ半数が精密検査で糖尿病と診断される。しかも、隠れ糖尿病の人たちと糖尿病発症者の心血管病の死亡率リスクはほとんど変わらないのだ。石橋院長は「空腹時血糖値が3ケタになったら糖尿病を疑うべきだ」と指摘する。

日本人はもともとインスリンの分泌が悪く、糖尿病になりやすい。さらに、欧米型の高カロリー、高

増加し続ける「糖尿病」予備軍 血糖値の上昇を抑えるために……