

血糖値スパイク

気をつける!!

連載①

高血糖状態が続くことで起こる、カラダのリスク



石橋 健一
「医療法人社団 健隆会 石橋医療院(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長。

値が上がっても、健康な人なら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、インスリンの分泌が少なくなったとき、分泌されていても、その働きが弱くなると、血糖を筋肉や脂肪に取り込めなくなるといわれています。最初は症状として出やすい予備軍の段階でも、食後血糖値が高くて血糖値の変動が大きい状態が続いたり、血糖値の変動の波が激しい「血糖値スパイク」と呼ばれる状態を放置していると、徐々に心臓や脳の大きな血管にダメージを及ぼし、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まってきたのだ。

紙が張り付いている感じがしたり、睡眠中に足がよくついたりするのにも高血糖の疑いがありますね」

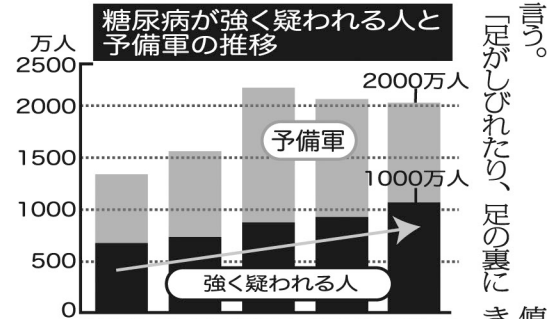
だが、高血糖がもたらすのはそれだけではない。糖尿病予備軍の段階でも、食後血糖値が高くて血糖値の変動が大きい状態が続いたり、血糖値の変動の波が激しい「血糖値スパイク」と呼ばれる状態を放置していると、徐々に心臓や脳の大きな血管にダメージを及ぼし、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まってきたのだ。

厚生労働省の2016年の「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」が国内で1000万人を初めて超えた。予備軍を含めると2000万人以上とされる。糖尿病二歩手前の人でも血糖値の変動の波が大きい「血糖値スパイク」と呼ばれる状態になっているケースが多く、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることがわかってきた。どうすれば、高血糖がもたらす危機から逃れられるのか。その対策法を3回にわたってお届けしよう。

どうして糖尿病が右肩上がりが増え続けているのか。その理由を、糖尿病に詳しい(医) 健隆会 石橋医療院(東京都世田谷区)の石橋健一院長(写真)はこう話す。

「高齢化と生活習慣の変化が大きく影響が發生し、さまざまな合併症を引き起こすことだ。進んで運動不足になっていることに加えて、食べ過ぎ飲み過ぎ、ストレスなどが血糖値を上げてしまうのです。血糖

高血糖状態が怖いのは、血管に障害が發生し、さまざまな合併症を引き起こすことだ。進んで運動不足になっていることに加えて、食べ過ぎ飲み過ぎ、ストレスなどが血糖値を上げてしまうのです。血糖



「足がしびれたり、足の裏にきい状態が続いたり、血糖値の変動の波が激しい「血糖値スパイク」と呼ばれる状態を放置していると、徐々に心臓や脳の大きな血管にダメージを及ぼし、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まってきたのだ。」

果たして、「血糖値スパイク」を抑える手だてはあるのだろうか。

(次回 24日掲載)