血糖値スパイクに気をつけろ!!

連載②

食後の上昇を抑える、変動の波をなだらかにする

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長。

良質な血糖値のコントロールが重要

糖尿病は、神経障害や網膜症、さらには腎症などの合併症を引き起こすが、糖尿病になりかけの「糖尿病予備軍」と呼ばれる段階でも、食後の血糖値が大きく上昇したり、血糖値の変動の波が大きい「血糖値スパイク」と呼ばれる状態が続けば、大きな血管の動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが高まることがわかってきた。しかも、この「血糖値スパイク」は、過去1～2カ月の血糖値の平均値を反映するヘモグロビンA1cの数値では、なかなか正体がわかりにくいという。

「極端な例えを言えば、血糖値が50mg／dℓと200mg／dℓを行ったり来たりしているような人でも、健康な人とヘモグロビンA1cの数値が同じになってしまう可能性があるわけです。しかし、数値は同じでも、血糖値が上がったり下がったりの波が激しい人の方が、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まってしまうのです」とは、糖尿病に詳しい（医）健隆会 石橋医院（東京都世田谷区）の石橋健一院長。

どうすれば「食後高血糖」や「血糖値スパイク」を予防できるのだろうか。石橋院長は、その予防のコツとして次の5カ条を挙げる。①糖質に偏らない食事をする。②早食いをしない。③野菜（食物繊維）を先に食べる。④夕食は早めに（睡眠の2時間以上前に夕食を済ませること）。⑤食後に有酸素運動をする。

「特に炭水化物の〝重ね食い〟には注意が必要です。菓子パンと果物だけの朝食や、うどんにいなり寿司、焼きそばとお好み焼き、ラーメンに半チャーハンと焼き餃子といった食事は高血糖を招きやすい。食事の組み合わせやバランスを考えた方がいいですね」

だが、働き盛りの年代は食事もおろそかになりがちで、実際にはなかなか実行できないことが多い。

「そんな人は、食事の時に特定保健用食品のグァバ葉ポリフェノール入り茶飲料を飲むように習慣づけることが、もっとも手軽な予防法になると思います。実は、患者さんからグァバ葉ポリフェノール入り茶飲料はどうかと問われることが多かったので、同じような作用を持つ医薬品と比較する試験をしてみました。その結果、医薬品ほどではないもののグァバ葉ポリフェノール入り茶飲料でも食後血糖値を有意に抑制することが認められました。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えてくれるのです」

お茶として食事の時に飲むだけなので簡単だし、安心して始められるだろう。もちろん、食生活の改善も忘れずに。（次回は11月7日掲載）