

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……

メタボ健診の 血糖値判定ライン

<保健指導対象の基準値>

空腹時血糖100 $\frac{\text{mg}}{\text{dl}}$ 以上、

HbA1c(ヘモグロビンA1c)5.2%以上

<受診を推奨される基準値>

空腹血糖126 $\frac{\text{mg}}{\text{dl}}$ 以上、

HbA1c(ヘモグロビンA1c)6.1%以上

脂肪の食生活の流入が、糖尿病増加の原因でもある。

では、血糖値上昇を抑えるためのポイントをあげてみよう。

①早食いをしない②糖質に偏らない食事③食後の有酸素運動が基本となる。中でも早食いは要注意だ。「早食いをすると血糖が急激に上がり、インスリンが必要以上に多く分泌されます。これを繰り返すとすい臓が疲弊し、糖尿病の発症を早めてしまいます」

今、「血糖値の上昇を抑える」トクホ(特定保健用食品)も増えている。代表格は1998年発売の「番爽麗茶(ヤクルト)だ。グアバ葉を原料とした無糖のお



石橋院長



J.Tの寺澤さん

茶で、ミントのような香りとさっぱりした風味が特徴。緑茶やウロン茶には存在しないグアバ葉ポリフェノール成分を含み、石橋院長が2型糖尿病患者に行った飲用テストでは、食後血糖値が10・5%低下する結果が出た。

「食事で体内に摂取された糖質は消化酵素の働きでブドウ糖に分解され、小腸から血液中に吸収されます。グアバ葉ポリフェノールはこの消化酵素の働きを抑え、食後血糖値の上昇を抑制する作用があります。お茶を飲むことで毎食後の血糖値上昇が1割抑えられれば動脈硬化の予防が期待されます」(石橋院長)

特にどんな人におすすめなのか、石橋院長に聞いてみると――。

「すでに糖尿病を発症して薬を飲んでる人というよりは、将来、糖尿病になる危険性のある予備軍の人たちに勧めたいです。また甘いものや果物が好きな人にはよりむいていてでしょう。注意点は必

話題の成分「難消化性デキストリン」とは?

一方で「食事の後に飲む」ことに重点を置いた商品もある。JT(日本たばこ産業)が8月末に発売した缶入り無糖コーヒー「このころ気になる自分の生活」だ。

食物繊維の一種「難消化性デキストリン」を配合し、食後5〜30分以内に飲むと、食事で取り込まれた糖質が小腸に吸収される前に、糖の吸収を阻害して食後血糖値の上昇を抑制するという。同社商品統括部の寺澤一さんは言う。

「食後に1本(200 $\frac{\text{mg}}{\text{kg}}$)飲むと、おにぎり約1個分のカロリー(108 $\frac{\text{Kcal}}{\text{kg}}$)を、なかつたこととしてくれる計算になります」

「難消化性デキストリン」は血糖値系トクホの9割に使われているが、いままでは「食事と一緒に摂る」が主流だった。

「液体の場合、食後30分以内の摂

ず食事と一緒に飲むこと。成分の特色上、食後に飲んでも効きません」

取であれば、糖質が吸収される前に先回りすることは可能です。食事の後とするので、レストランに飲料を持ち込めないとき、また、和洋中のメニュー内容にも左右されずに飲むことができます(寺澤さん)

ただし、食後30〜40分以上たつてしまうと、効果は期待できないので要注意。このトクホが向いているタイプはずばり、コーヒー好きでカロリーコントロールの苦手なメタボとその予備軍。

「忙しさでつい早食いをしてしまう人、間食の多い人、食堂で「大盛り」を頼んでしまう人、ラーメンを汁まで飲んでしまう人……メタボやメタボ予備軍になる食生活を送っている人に最適だと考えます。食生活を見直しつつ、1日3度の食事の後に飲むことをお勧めします(寺澤さん)」

「高血糖」はさまざまな病気の警鐘。将来の発症リスクを回避するために、自分にあつたトクホを取り入れながら、食生活や生活習慣を改善することが大切だ。次回は血圧について考えよう。

ライター・中村千晶

