

血糖値スパイクを考える①

中高年層の重要な健康キーワード

最近「血糖値スパイク（グルコーススパイク）」という言葉をよく耳にしないだろうか。そのまま放っておくと糖尿病などの発症リスクが高まるといわれている。特に中高年にとっては、これから注意していきたい



食後血糖値(負荷後2時間血糖値)

(日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド 2016-2017」より改定)

重要な健康キーワードといえるだろう。血糖値とは血液に含まれるブドウ糖の量の値で、食事などにより上下動を繰り返す。ブドウ糖は、臓腑(すいぞう)から分泌されるインスリンというホルモンによって、細胞に取り込まれエネルギーに変わるが、インスリンが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。この状態が慢性化するのが、糖尿病だ。「糖尿病には1型と2型がありますが、約95%が2型糖尿病です。遺伝的な体質に加えて、食べ過ぎや運動

不足、肥満、ストレスなどの環境的な要因により発症します。高血糖状態をそのままにしておくと、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を引き起こす危険が高まります」そう話すのは、糖尿病や高血糖治療に詳しい、(公財)日本国際医学協会理事長で、(医)健隆会石橋医院(東京都世田谷区)の石橋健一院長(写真)だ。

「空腹時血糖値が正常でも起こり得る」



「糖尿病を予防・治療するには、空腹時血糖値(正常値は110 mg/dl

未満)や過去2カ月間の血糖値の平均値を示すヘモグロビンA1c(エーワンシー)の値をコントロールすることが大切です。これに加え、食後の血糖値にも注意が必要です。食後2時間の血糖値が140 mg/dlを超えている状態を「食後高血糖」と呼んでいます。そして、血糖値が急激に上下動することを「血糖値スパイク」といいます」。

耳新しいことだけに、まだそれほど重要に思わない人もいるかもしれないが、「実は、空腹時血糖値が正常でも、血糖値スパイクは起こり得るのです」と石橋院長は注意を促す。中高年だけで

未滿)や過去2カ月間の血糖値の平均値を示すヘモグロビンA1c(エーワンシー)の値をコントロールすることが大切です。これに加え、食後の血糖値にも注意が必要です。食後2時間の血糖値が140 mg/dlを超えている状態を「食後高血糖」と呼んでいます。そして、血糖値が急激に上下動することを「血糖値スパイク」といいます」。

「(次回は24日掲載予定)

はなく、若者でも血糖値スパイクを起こす可能性があるという。さらにヘモグロビンA1cの値にも要注意だという。基準値は4・6%〜6・2%だが、基準内であっても過去2カ月間の平均値であるため、値の上下動が激しい場合は、決して安心できない。

高血糖の状態をそのままにしておくと、一番しやすいのが神経障害だと言う。石橋院長は「裸足になったときに、足の裏に紙が張り付いている感じや夜中にこむら返りを起こす場合は、注意が必要です」と警鐘を鳴らす。今一度、自身の健康診断の数値を確かめて、健康状態をチェックすることをすすめる。

はなく、若者でも血糖値スパイクを起こす可能性があるという。さらにヘモグロビンA1cの値にも要注意だという。基準値は4・6%〜6・2%だが、基準内であっても過去2カ月間の平均値であるため、値の上下動が激しい場合は、決して安心できない。

高血糖の状態をそのままにしておくと、一番しやすいのが神経障害だと言う。石橋院長は「裸足になったときに、足の裏に紙が張り付いている感じや夜中にこむら返りを起こす場合は、注意が必要だ」と警鐘を鳴らす。今一度、自身の健康診断の数値を確かめて、健康状態をチェックすることをすすめる。