

# 血糖値スパイクを考える(下)

## 血糖値の上昇抑える五カ条とは…

最近、糖尿病との関連が注目されている血糖値スパイク。血糖値が急激に上下動する現象で、空腹時血糖値を測定する通常の健康診断では発見しにくい。先週に続き、糖尿病治療を得意とする(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)の石橋健一院長に写真に予防法などを聞いた。



血糖値は食事を取ることで上昇し、2〜3時間かけて下降する。空腹時血糖値が110mg/dl未満でも、食後2時間の血糖値が140mg/dlを超えている状態を「食後高血糖」と呼ぶ。この状態を放置しているとやがて空腹時血糖値も高くなり、糖尿病へまっしぐらということになってしまふのだ。

「そうならないためには、きちんと血糖コントロールすることが大事。その基本となるのが、食事と運動です」と石橋院長。高血糖予防のコツとして、①糖質に偏らない食事を②

### ◆高血糖予防のコツ5カ条◆

- ①糖質に偏らない食事を
- ②早食いをしない
- ③野菜を先に
- ④食事は抜かず夕食は早めに
- ⑤食後に有酸素運動を

### ◆注意した方がよい「炭水化物の重ね食い」一例◆

- 菓子パン+果物
- おにぎり+サンドイッチ
- うどん+いなりずし
- そば+おにぎり
- 焼きそば+お好み焼き
- ラーメン+半炒飯+焼き餃子

「また、おにぎり+サンドイッチや、うどん+いなりずしといった炭水化物の重ね食いも注意が必要です。ラーメン+半炒飯+焼き餃子なども要注意です」。そうした食事や生活習慣の改善とともに、血糖値に働きかけるとされる飲料などを試してみるのも一つの方法

## 「基本は食事と運動が大事」

早食いをしない③野菜を先に④食事は抜かず夕食は早めに⑤食後に有酸素運動をの5カ条を挙げ

る。仕事で忙しく、ゆっくり昼食をとっている時間がないとか、残業で帰りが遅くなりがちというビジネスマンなど、まさに要注意ということだ。

「以前、患者さんからグアバ葉ポリフェノール入り茶飲料についての問い合わせが多くありました。そこで、食後高血糖を改善するボグリボースという薬と比較する試験を実施しました。

試験結果は、ボグリボースは平均マイナス17.0%、グアバ葉ポリフェノール入り茶飲料は平均マイナス10.5%で、ボグリボースに準じた食後血糖抑制効果が認められました」。食中に飲用することにより、糖尿病の予備軍を含めて、幅広く食後高血糖の抑制が期待できる。なによりも、食品なので安心感がある。

先の5カ条を意識しながら、血糖コントロールするのを忘れずに!