

# 山田通信

発行担当 市川

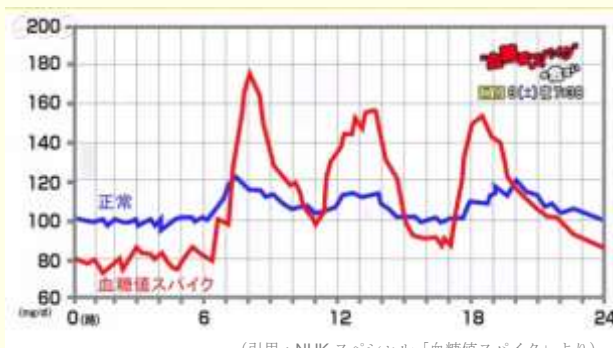
暖冬と言われる今年の冬ですが、寒暖の差が厳しい毎日が続いています。春の訪れまであと少し。体調を崩さないよう、手洗い、うがいを心掛けましょう。



## 『血糖値スパイク』

### \* 糖尿病の初期段階と考えられています \*

血糖値（グルコース）スパイクというのは、食後に血糖値が急上昇（食後高血糖）し、その後急降下することを言います（下図左）。このように激しく血糖値が変動することによって、食後に眠気や頭痛などを感じることもあります。この状態を放置しておくと、**2型糖尿病になるリスクが高くなり**、最近では、**動脈硬化の進行が早まる**とも言われています。



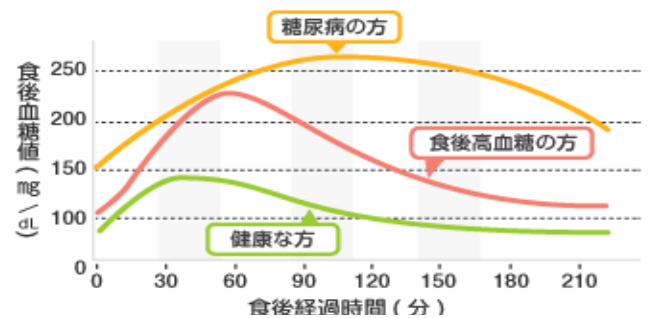
(引用：NHK スペシャル「血糖値スパイク」より)

ところが、この血糖値スパイクが起こっている人でも、空腹時血糖値はそれほど高くならなかったり、血糖値の平均を表す **HbA1c の値も正常**なままであったりと、**健康診断ではわからないことが多い**とされています。

### \* どうしたら血糖値スパイクが起きているか分かるの？ \*

糖尿病や血糖値スパイクのある人では、右の図のように食後に血糖値が大きく上昇してしまう（食後高血糖）為、食後血糖値が高め（140～200mg/dL）だと、食後すぐに血糖値スパイクを起こしている疑いがあるということになります。

#### 食後の血糖値の変化



(引用：© 2013 TANITA Corporation. All Rights Reserved)

### \* 血糖値スパイクを解消するには！ \*

#### ～血糖値を下げるための食事がポイント～

- ① 糖分量は控える・・・食事内容が糖質中心になりがちな人は主菜、副菜、汁物中心の献立に近づけるよう心がけましょう。
- ② 食べ方を工夫する・・・**野菜(食物繊維)→たんぱく質→主食(糖質)**となるようにすると、血糖値の上昇をゆるやかにできます。

※血糖値が気になる方、さあ、今日から始めてみましょう。

