

糖尿病と食後高血糖

津島市民病院 内分泌内科医師

李 文晶

食後高血糖とは

食後高血糖とは、食事摂取といった刺激により高くなった血糖値を下げるために追加で分泌されるインスリンが「十分でない」ことや「出ても効きにくい」ことで、血糖値が高いままになっている状態のことをいいます。

健常人でも日常生活下で血糖値の大きな日内変動はありますが、糖尿病患者では100～150mg/dlを超えることもまれではなく、まさに桁違いの変動がおこっています。

食後高血糖が与える影響

食後の急激な血糖値の上昇により、血管の壁が傷つけられ、動脈硬化のリスクをあげると言われています。動脈硬化により、糖尿病3大合併症（神経症、網膜症、腎症）や心筋梗塞や脳梗塞といった心・脳血管障害を引き起こします。

食後の血糖急上昇を抑えるためにできること

食後高血糖を抑えるための薬物治療もありますが、食後高血糖は食生活・運動生活習慣と大きく関わっているため、食事・運動習慣の改善が一番大切です。

①食べる順番を工夫する

血糖値を急上昇させるもの（ご飯や麺類、パンなど主に主食とされる食品）の前に血糖値の上昇を緩やかにするもの（野菜やきのこなどビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む）を摂取することで血糖値の緩やかな上昇につながります。

②早食いをしない

早食いは、よく噛まないことで消化吸収が悪くなり、血糖値の急上昇を引き起こします。さらに、早食いで満腹

感を得られにくく、食べ過ぎてしまうことがあります。これらにより、肥満を引き起こすと、糖尿病を引き起こしたり、糖尿病を悪化させる原因となりうります。

③1日3食決まった時間に食べる

空腹状態からの食事摂取は、急激に血糖値が上昇し、血管に負担をかけるため、動脈硬化のリスクを上昇させます。決まった時間に食事を摂取し体内時計を整えましょう。

④甘いジュースやお菓子を控える

ジュースやお菓子、清涼飲料水には糖分が多く含まれており、血糖値の急上昇を引き起こします。特に暑い日などは喉が渇くため、のどごしの良い炭酸飲料などを一気飲みしてしまいがちですが、多量の糖分が含まれているため、食べ過ぎ・飲みすぎには気を付けるようにしましょう。

⑤軽い運動でも継続して行う

ウォーキングは手軽にできる有酸素運動で、血糖値を下げる効果が期待できます。短い時間からで良いので毎日継続して運動習慣を身に付けることが重要です。また、筋肉量の多い下半身の筋トレや、運動習慣がなかなかない人は全身ストレッチを就寝前に行う習慣をつけることも有効です。

さいごに

外来では薬物治療だけでなく、食事・栄養指導も行っています。食事について困っていることがあれば気軽に相談ください。