

健康管理ニュース

2020年1月

決して甘くない高血糖！

日本人の多くは体質的に糖尿病になりやすい遺伝子を持っており、この半世紀、食生活が急速に豊かになったことで糖尿病患者数が、20倍にも増えているという現状があります。

そこで今回は糖尿病につながりやすい『高血糖』に関するお話です。

◆高血糖の怖いところ

・その1「動脈硬化を引き起こす！」

血糖値が高い状態や、急激な血糖値の上昇は、血管を傷つけ、動脈硬化を自覚症状なく進行させます。動脈硬化が起きると、ある日突然、虚血性心疾患や脳梗塞などの病気を引き起こし、要介護状態に陥ったり、場合によっては死に至ることがあります。

・その2「糖尿病へと進行する！」

血糖値が慢性的に高い状態が続いている場合、糖尿病と診断されます。糖尿病は自覚症状がほとんどなく進行しやすい病気です。また、血糖値が高い状態が続くと血液中のたんぱく質の糖化反応が進み、静かにゆっくりと悪影響が広がっていき、次のようなさまざまな合併症などを招きます。

- ・成人の失明原因、第1位！「糖尿病網膜症」
- ・人工透析原因、第1位！「糖尿病腎症」
- ・足先・足裏のしびれや感覚が低下する！「糖尿病神経障害」
- ・下肢の切断につながることも！「糖尿病足病変」

神経障害と末梢の血管の障害により、下肢の関節やかかるとに潰瘍や壊疽(えそ)が見られる。

- ・悪循環を引き起こす！ 「歯周病」

糖尿病は歯周病を憎悪させ、歯周病は糖尿病を悪化させる。

◆今日からできる、予防&対策6か条

一つ、「内臓脂肪を減らすべし！」

内臓脂肪が蓄積すると、インスリンの働きが悪くなります。食事量や有酸素運動などにより内臓脂肪を減らす・ためないことを意識していきましょう。

二つ、「3食食べる、食事のリズムを整えるべし！」

血糖値の波を小さくするためには、欠食はせず、3食のリズムを整えていきましょう。

三つ、「糖質中心の食事を見直すべし！」

血糖値を上げる材料である糖を含む食べ物の量が多いときには少し調整しましょう。具体的には、おかわりをしない、また、玄米、全粒粉のパン、そばなどは吸収が遅い糖質が含まれているため、食後の高血糖を抑えることができます。

四つ、「ベジ・ファーストを心がけるべし！」

食物繊維を先に摂ることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

五つ、「食事はよく噛んでゆっくり食べるべし！」

糖の吸収が穏やかになり、また食べ過ぎによる糖質の過剰摂取も防げます。

六つ、「運動量や活動量を増やすべし！」

運動により血中のブドウ糖を消費します。短時間の運動でもこまめに行うことで血糖値の上昇を抑えます。座位時間を減らす、歩く時間を少しずつ増やすなど、活動量を少しずつ増やしていきましょう。

◆最後に

高血糖を決して甘くみてはいけません。血管を傷つけ、健康を害し、今後の生活・未来に大きな影響があります。そのため、健康診断で血糖値を確認しながら、都度生活習慣を見直していきましょう。また、すでに血糖値やHbA1cが高い場合には、受診や生活習慣改善をおこないましょう。「今」の積み重ねがあなた自身の「未来」につながります。

以上