

第 20 回 身近にできる取り組みを考えよう

～知らないうちに「食後高血糖」になっていませんか～

はじめに

人間ドック受診者様の保健指導を行う場面で受診者様から、「血糖値の再検査が嫌だから、ここ 2 週間ほど節制した。」「診察で血糖値が少し高めと指摘されたけれど、何も症状がないから生活習慣を変える気はない。」などと耳にすることがあります。糖代謝の値が再検査にならなかったからといって、安心していないでしょうか？再検査にならなかったけれど、実は食後に血糖値が急上昇したり、下がりにくくなっている場合もあります。原因としては、インスリンの分泌量が少ないこと、インスリンの血糖降下作用が低下したことなどが挙げられますが、通常の定期健診では食後血糖値を調べる検査は行わないため、知らず知らずのうちに食後高血糖を繰り返し悪化するケースもあります。「好きなものを食べたい欲求」は誰しもあります。いつまでも好きなものを食べるために日々の生活習慣を見直しませんか。

さて、お話の前にクイズです。

【Question.】

10 円玉に描かれている建物は平等院鳳凰堂です。建物を建てたのは誰でしょう？

【Answer.】

正解は平安時代の貴族、**藤原道長**です。道長が糖尿病に悩まされたことが窺える記述が「御堂関白記」という書物に記されています。藤原道長は三人の娘を妃にし、生まれた皇子は次々と天皇になり、政治を思うままに動かしていました。しかし、遺伝的素因、過食、飲酒、運動不足、政権を維持するストレスなどが糖尿病を発症する要因になったと考えられます。ひどい口渇、多飲、視力障害があり、さらには背中に大きなできものができ、糖尿病の症状・合併症に至ったのではないかと推察されます。



糖尿病とは

糖尿病とは「インスリンの作用が十分でないため、ブドウ糖が有効に使われずに血糖値が普段より高くなっている状態」と定義されています。糖尿病の診断基準は、空腹時血糖値 126 mg/dL 以上かつ HbA1c 6.5% 以上の場合で糖尿病と診断されます。

また、食後高血糖とは「食後 2 時間が過ぎても血糖値が高い状態のこと」(健康日本 21)とされており、食後 2 時間の血糖値が 140 mg/dL 以上であるかが目安になります。食事内容により個人差が出てしまうので、より正確な検査として 75g 経口ブドウ糖負荷試験という検査があります。10 時間以上絶食した後、空腹時に 75g のブドウ糖を飲んで 30 分・60 分・90 分・120 分後に採血をし、血糖値の変化を測定するものです。この検査は医師が必要と認めたときに再検査として行うことがあります。

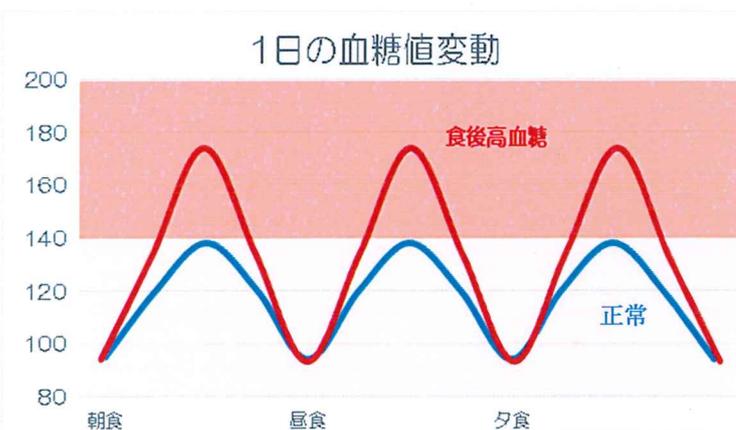
定期健診では発見できない食後高血糖の落とし穴！！

先述の通り、通常の定期健診では食後高血糖を測定することができません。しかし、40 歳以上の日本人のうち 5 人に 1 人が食後高血糖と言われています。空腹時の血糖値が「異常なし」であっても、食後高血糖の人は正常な人に比べて急



激に血糖値が上昇し、急激に下がります。特に食後 1~2 時間で血糖値がジェットコースターのように上がり下がりすることを「血糖値スパイク」といいます。血糖値スパイクが起きると、インスリンを大量に分泌し、血糖値を下げようとします。その結果、血糖値が急激に下がり、眠気、だるさ、集中力低下などの症

状が出やすくなります。もし、定期健診の結果で糖代謝判定に異常がなかったとしても、これら症状に思い当たる場合は食後高血糖になっている可能性が考えられます。また、血糖値スパイクによる血糖値の急激な変動は動脈硬化を進行させてしまいます。動脈硬化が進行すると、血管は破れやすくなったり、詰まりやすくなったりして、血管周囲の細胞に



厚生労働省 e-ヘルスネットを参考に聖隷沼津健康診断センターにて作成 (2024 年)

酸素や栄養が行き届かなくなります。そのため、細小血管合併症（神経障害・網膜症・腎症）や大血管障害（脳卒中・心筋梗塞・閉塞性動脈硬化症）を引き起こしやすくなってしまいます。

～食後高血糖を予防する方法～

【食事編】

エネルギーや体を作る三大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質）のなかで炭水化物（糖質）は脳や体を動かす燃料です。車でいうガソリンで体に必要な栄養素です。体内に入った糖質は小腸からブドウ糖として吸収され、血管を通じてさまざまな臓器（脳や筋肉）に運ばれます。基本的には糖質やタンパク質・脂質や食物繊維などをバランスよく食べることが大切ですが、食後の血糖値を抑えるためのポイントを4つお伝えします。

①1日3食を基本とし、時間を決めて規則正しく食べましょう。

欠食、遅い時間の夕食、間食の食べすぎ、まとめ食いを避けるなどの習慣を見直すことが大切です。

②ゆっくりと時間をかけてよく噛んで食べましょう。

よく噛んで時間をかけて食べると糖質の吸収が緩やかになり、食後高血糖の急上昇が防げます。空いた時間に急いで食べるのではなく、ゆっくり食事ができる時間を確保しましょう。



③食べる順番を工夫しましょう。

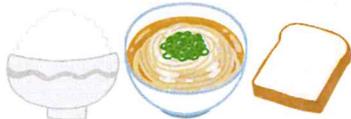
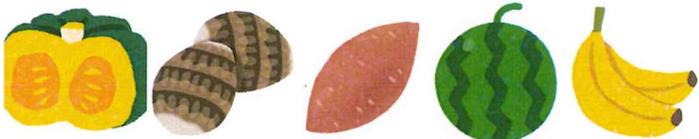
野菜・きのこ・海藻など食物繊維が豊富な小鉢やサラダを楽しんでから、魚や肉などのメインに移ることによって、次に食べる主食による血糖値の上昇を緩やかにします。ご飯や麺を食べる際には、できれば最後に食べましょう。最後にはお腹がある程度満たされてくると思います。もし、途中でお腹いっぱいになれば、残ったものを無理に食べる必要はありません。「まだ食べたいのか？お腹が満たされたか？」と自問しながら、食べすぎを予防していきましょう。

④GI 値の低い食品を選びましょう。

グリセミック・インデックス (GI) は炭水化物を含む食品を食べた際の食後の血糖値の上がりやすさを数字で示したものです。GI 値の高い食品を食べると糖が急速に血液中に吸収され、血糖値が急上昇していきます。急上昇した血糖値を下げるため、インスリンが働いて血糖値が急降下します。食後、急激に血糖値が上昇し、急激に下がることで血管を傷つけていきます。

逆に GI 値の低い食品を食べると糖の吸収が緩やかなため、血糖値の急上昇を防ぎ、インスリンの過剰分泌を抑えます。また低 GI 値の食品は食物繊維で糖を覆って、小腸で糖の吸収を緩やかにしてくれます。食事の際にはGI 値の低い食品を選ぶようにしましょう。

【食品 GI 値分類表】

	穀類	野菜類・芋類・果物類
高 GI 値 (70↑)	ごはん、うどん、食パン 	にんじん、とうもろこし、じゃがいも 
中 GI 値 (56～69)	玄米、そば、スパゲッティ 	かぼちゃ、さといも、さつまいも、すいか、バナナ 
低 GI 値 (55↓)	全粒粉パン、シリアルなど 	トマト、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、大根、なす、きゅうり、もやし、レタス、桃、柿、りんご、みかん 

参考：低インシュリンダイエット日常食品 GI 値ブック

【運動編】

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるための運動に有酸素運動とレジスタンス運動の2つがあります。有酸素運動（ウォーキング、ランニング、水泳等）により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が徐々に細胞の中へ取り込まれ、インスリンの効果が高まり、血糖値は低下します。また、レジスタンス運動（筋トレ）により筋肉が増えることで、インスリンの効果が高まり、血糖値は低下します。では、どのような運動が効果的かポイントを3つお伝えします。

①全身を使った有酸素運動を少なくとも週3日以上、1日20分以上行いましょう。

有酸素運動は食前よりも食後に行う方がおすすめです。

デスクワークの方は、仕事中に座りっぱなしではなく、1時間に1回は2~5分でも構いませんので立ち上がって歩く、日常生活の中でエレベーターの代わりに階段を使う、通勤時に一駅手前で降りて歩く、テレビを見ながら足踏みや軽いストレッチをする等日常生活の小さな動きを積み重ねて、1日の中で合計20分以上体を動かすようにしましょう。



②週2~3回のレジスタンス運動を行いましょう。

腹筋やダンベル、腕立て伏せ、スクワットなどを行いましょう。目安は1セット10回です。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。



③高齢の人や膝が悪い人は水中ウォーキングを行いましょう。

膝が悪い人は浮力により足への負担が軽減されるため、水中ウォーキングがおすすめです。また水中運動は有酸素運動とレジスタンス運動の両方の要素を持っています。普段使わない筋肉も自然と使われるようになり、全身の筋力強化にもつながります。



おわりに

食事の量や内容、食事の仕方や体を動かすタイミングなど小さな工夫を積み重ねていけば、食後高血糖の対策もでき、糖尿病を予防することができます。

ファッションデザイナーのココシャネルは「人生は一度きりだから楽しむべきよ」といっています。日常生活の中で好きなものやおいしいものを食べながら、糖尿病予防に向けた未来投資を始めてみませんか。

参考文献

- 1.厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>
- 2.国立健康危機管理研究機構 糖尿病情報センター
- 3.一般社団法人日本糖尿病学会 糖尿病ガイドライン 2024
- 4.厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
- 5.栗原 毅 糖尿病専門医が教える！満腹・夜食・甘いもの OK 好きなものを食べてもヘモグロビン A1c を下げるスゴ技 100 (2023 年)
- 6.杉原成美他 健康寿命の延伸に支援に役立つ基礎知識改訂版 (2019 年版)
生活習慣を改善する栄養指導・運動指導のために
- 7.南郷 栄秀編集 動脈硬化御三家 高血圧・糖尿病・脂質異常症まるっと制覇！ (2018 年)
- 8.足立香代子 医師が信頼を寄せる栄養士の糖質を味方にするズルイ食べ方 (2018 年発行)

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 山下恵美子