

健康ワードを知って元気に！

# 健康辞典

【vol.7】



## 食後高血糖

### 健康を守るチェックポイント

食後高血糖や糖尿病などにより高血糖状態が継続している人は、規則正しい食生活を送りましょう。大きなポイントは「腹八分目」「好き嫌いしない」の2つです。これらを心がけることで、高血圧や脂質異常症といった糖尿病の合併症を予防することにもつながります。



#### ☑ 必要な量だけ食べて腹八分目

日常生活に必要な量を食べます。余分に食べないことはもちろん、少なすぎてもいけません。適正な食事は年齢や性別、体格、からだを動かす程度などにより個人差があるため、悩む場合は主治医に相談するのも良いでしょう。

#### ☑ 好き嫌いせずに食べる

食後高血糖や糖尿病に特に良い食品、食べたらいけない食品はありません。量や栄養のバランスが大切ですので、偏食せずにいろいろなものを食べるようにし、余分な量は摂らないようにします。

- 5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)のバランスが良い献立にする。
- 塩分は一日男性8g未満、女性7g未満に抑える。味つけを薄くしたり、塩物や干物などの塩分が濃い加工品を控えたりするのが有効。
- 脂身の多い肉などコレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品を控える。
- 野菜やきのこ、海藻などの食物繊維を豊富に含む食材を食べる。食物繊維の目安は1日20~25g。

食後高血糖は、やせている人だからといってならないわけではありません。肥満の人はもちろん、過体重ではない人も注意しましょう。

まずは高血糖になる  
からだの仕組みを知ろう

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のこと。食事の中の炭水化物などが消化吸収され、ブドウ糖となって血液に入り、からだの臓器や組織の細胞に取り込まれてエネルギーとなります。取り込む際にインスリン(血糖値を一定に保つ働きを持つホルモン)が必要で、インスリンの作用が不足すると、高血糖を招きます。食後は一時的に血糖値が高くなりますが、通常はインスリンの働きによ

### 糖尿病などの 病気のリスクが高まる

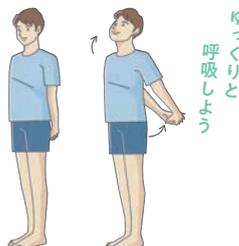
り食後約2時間以内には正常値に戻ります。食後2時間経って測った血糖値が140mg/dl以上あれば、「食後高血糖」といいます。インスリンの分泌が少ない、又は働きが不十分であることなどが要因です。

空腹時は血糖値が正常でも、食後の血糖値だけ大幅に上昇する場合、「隠れ糖尿病」の恐れがあります。食後血糖値が高い状態が続くと、糖尿

### 今回のストレッチ

### 肩甲骨周りをほぐすストレッチ

- ①背筋を伸ばしてまっすぐに立つ。
- ②ひじを伸ばして手を後ろで組み、肩甲骨を中心に寄せて10秒キープ。
- ③ゆっくりと元に戻す。



ゆっくりと呼吸しよう

糖尿病には  
とくに注意!!



病やその予備群である疑いがあります。放置すると血管障害が進み、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こすことも。食後高血糖かどうかを正確に判断するためには、「75g O G T T(75g経口ブドウ糖負荷試験)」という検査をします。10時間以上絶食した後、空腹時に75gのブドウ糖を飲み、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というものです。

【情報引用】厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」