



# Vol.69 栄養だより

2023.6

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ： 血糖スパイクとは？～食後高血糖を予防しよう～

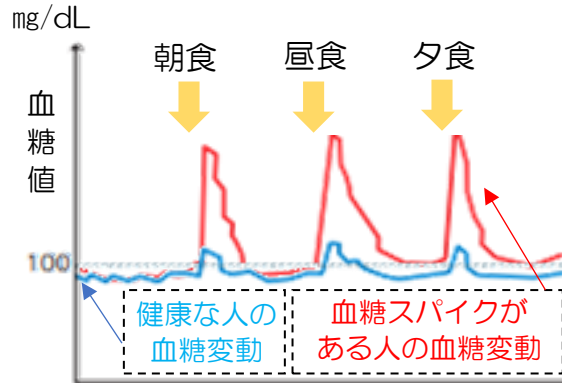
「血糖スパイク」をご存知でしょうか？血糖スパイクとは食後に血糖値が急上昇（食後高血糖）し、その後急降下することです。空腹時血糖値や血糖値の平均を表すHbA1cの値は正常範囲で糖尿病と診断されていなくても、食後高血糖のみが高値になる人が存在します（隠れ糖尿病）。また平均値であるHbA1cが同じでも血糖値の変動幅が大きい場合もあります。昨今では24時間連続した血糖値の変化を測定できる血糖測定器の保険適応も広がっており、血糖値の流動的な動きが把握しやすくなっています。今月は血糖スパイクについて特集します。

### 食後高血糖が高いとどうなる？

空腹時と食後の血糖差が大きいことや、食後に血糖が大きく上昇することで、血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの発症リスクが高くなります。

糖尿病と診断されていなくても、食後高血糖が高い場合は放置しておくとう糖尿病への進展率が高いため、生活習慣の是正と定期的な評価が必要です。

またHbA1cは過去1～2か月間の平均血糖値を反映する糖尿病の血糖コントロール目標として重要ですが、血糖値が1日にどのように変動しているかは把握できないため、HbA1cが同じ数値でも血糖値の変動幅が大きいと、合併症を引き起こすリスクはより高くなります。



健康な状態では、食後も血糖上昇は一定の範囲内に保たれています。しかし食事によるインスリン分泌増加が十分でない、インスリン抵抗性による筋肉・肝臓におけるブドウ糖の取り込みが低下すると、血糖値を一定に保つ動きが上手くいかず、食後高血糖になります。

**動脈硬化のリスクが上昇**

時間

参考資料：糖尿病ネットワーク「血糖トレンドの情報ファイル」メディカ出版：糖尿病ケア2021年春季増刊「最高で最強の糖尿病患者説明シート57」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

### 予防するにはどうする？

#### ●糖質の重ね食に注意！

パン・ご飯・麺など炭水化物単独、または重ね食は避けましょう。食事は主食・主菜・副菜を揃えることを意識しましょう。



#### ●1日3食食べること！

朝食を抜くと、昼食後に血糖値が急上昇してしまいます。欠食せず、1日3回定期的に食事を摂ることで1日の血糖値が安定します。



#### ●食後すぐに横にならない！

食後約30分経過後にウォーキングや家事などを行いましょう。少しでも筋肉を動かすことで、糖を消費することができます。



#### ●早食い・ドカ食いは×！

食物繊維を多く含む野菜料理からゆっくりとよく噛んで食べるよう意識しましょう。食後の血糖上昇を緩やかにしてくれます。

