



～食後高血糖が危ない～

「血糖値スパイクにならないために」 文=金子 和恵(管理栄養士)

羽幌町の特定健診状況

羽幌町では生活習慣病の発症、重症化予防の取り組みとして特定健診を「集団健診」、「病院での個別健診」、「定期受診時の検査結果の情報提供」で行っています。平成29年度は情報提供が大幅に増加したため、平成28年度29.0%だった特定健診受診率が、平成29年度は44.4%と大幅に増加し、平成28年度から平成29年度の受診率の伸び率が**全道1位**でした。今年度の集団健診は終了しましたが、個別健診は2月末まで行っていますので、今年度まだ受診されていない方はぜひ受診してください。

右表は平成29年度の集団健診と個別健診受診者の糖代謝と血圧の結果内訳で、糖代謝は食事や運動などの生活習慣に注意が必要な「保健指導判定値」の割合が高く、血圧は定期的な血圧測定が必要な定期検査と精密検査が必要な「受診勧奨判定値」の割合が高くなっています。特定健診後には、このような健診結果から文書や結果説明会などで受診勧奨・保健指導を実施しています。

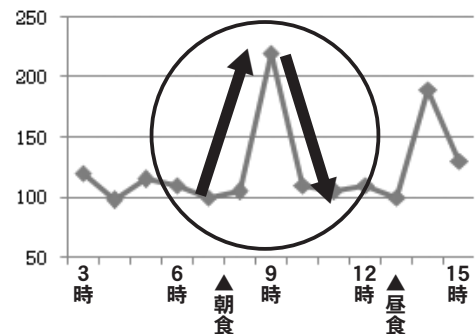
平成29年度 特定健診結果内訳

	糖代謝	血圧
正常値	31%	43%
保健指導判定値	60%	20%
受診勧奨判定値	9%	37%

血糖値スパイクとは

糖尿病とはインスリン（膵臓で作られるホルモン）の作用不足による慢性の高血糖状態のことです。血糖の異常は食後から始まり気が付かないうちに食後血糖値が急激に上昇し、その後急激に低下する「血糖値スパイク」が起きていることがあります。「血糖値スパイク」の傾向があっても空腹時血糖は正常値のこともあるので、気付かずに放っておくと糖尿病と同じように動脈硬化の原因になり、心臓病や脳血管疾患を生じやすくなることがわかっています。

血糖値スパイクの人の血糖変動



また、高くなった血糖値を下げるために出る大量のインスリンがアルツハイマー型認知症やがんの原因になるとも考えられています。内臓脂肪型肥満や運動不足は、血糖が肝臓や筋肉に取り込まれるのに必要なインスリンの出かたを遅くし、肝臓や筋肉のインスリンに対する感受性が低下する原因になります。また、インスリンの出かたには遺伝的要因も関係します。

血糖値スパイクにならないために

血糖値の急上昇を抑えるためには、糖質が吸収されるスピードを遅くするように食べることが有効です。糖質を含む食品でも吸収の早さに違いがあるので、吸収が早い砂糖や果糖が含まれるジュース類や菓子、果物は一度にとる量を控えて、空腹ではとらないようにしてください。

- よくかんでゆっくり食べる（食べ始めから20分以上）
- 野菜料理などの副菜を先に食べる
- 欠食せず朝食をとり、空腹時間が長時間にならないようにする
- ほどか食い、まとめ食いをしない



食品による消化吸収時間の違い

