

メタボ世代に発信 豊かなヘルシーライフ提案誌

Health & Life

ヘルスアンドライフ
2014

5

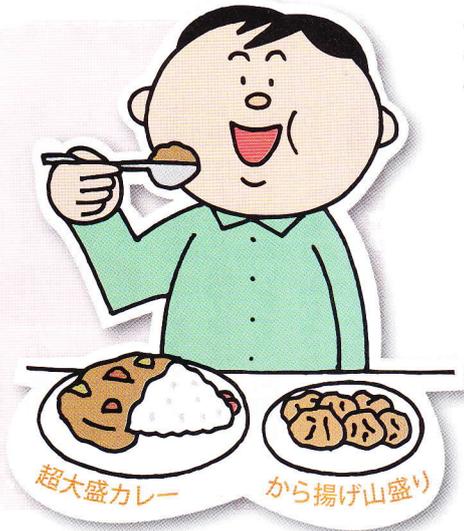
特集 さっそく開始! 食道がんの予防と対策



シチリア島 タオルミーナ 4月9日広場(イタリア)

ごとう
* **五島さん (47歳) のケース**

特定健康診査(メタボ健診)で空腹時血糖は「異常なし」。でも、ヘモグロビンA1c(HbA1c)が基準値を超えていた五島さん。やや太めとはいえ、肥満のレベルではないため、「空腹時血糖が『異常なし』なんだから、問題ないだろう」と、大食い、運動不足の生活を変えません。こんな生活をつづけて糖尿病になる心配はないのでしょうか？



へモグロビンA1cが高い人は
食後の高血糖を防ぐ生活を

エーワンシー

ルール1

糖尿病の2つの検査の意味を知ろう

私たちが食事で糖質(ブドウ糖)をとると、血糖値が上昇します。すると、すい臓からインスリンが分泌され、その働きでブドウ糖が細胞に取り込まれ、血糖値はもとに戻ります。空腹時血糖は、食後10時間以上たった、血糖値がもつとも下がっている状態で調べる検査で、血糖値が十分に下がっていないかどうかを確認します。ただ、空腹時血糖ではふだんの血糖値の状況まではわかりません。

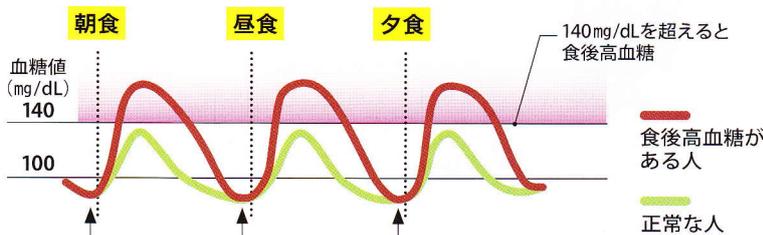
これに対してヘモグロビンA1cは、検査前約2カ月の平均的な血糖の状態がわかります。たとえば、ふだんは大食い、運動不足で、血糖値がやや高い、という人の場合、健診の数日前から節制を心がければ空腹時血糖はセーフになる可能性があります。しかし、ヘモグロビンA1cなら、ふだん高血糖な状態であることを発見できるわけです。

また、ヘモグロビンA1cが高い人は(五島さんも含め)、糖尿病の「前段階」といえる「食後高血糖」になっている可能性が高く(下記参照)、糖尿病予防のために早めの対策が不可欠です。

◆食後高血糖とは◆

食後に血糖値が急激に高く上がり、なかなか下がらない状態を「食後高血糖」といいます。これを放置すると空腹時にも血糖値が下がりにくくなり、糖尿病に進みやすいとされています。食後高血糖になる理由としては、「インスリンの働きが悪くなり、分泌されても血糖値が下がらない」「インスリンが出るのが遅い」「インスリンの量が十分でない」などがあげられます。これらの大きな原因となるのが肥満、とくに内臓脂肪の蓄積です。

■食事と血糖値の動き



空腹時に血糖値を測っても食後高血糖はわからない



●監修
前・東京慈恵会医科大学
糖尿病・代謝・内分泌内科教授
慈恵医大晴海トリートメントクリニック
阪本 要一 先生

*野菜→肉や魚（たんぱく質）→主食（糖質）の順番で食べると、糖質の食べすぎ防止に役立つ。



●**間食（お菓子や甘い清涼飲料）をなるべく控える**
 食べる回数が増えたとそのたびに血糖値が上昇し、インスリンを浪費してしまふ。

●**ゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を守る**
 早食い・大食いは血糖値の急激で大幅な上昇を招く。

●**野菜やきのこ、海藻など、食物繊維が多い食品を先に食べる**
 食物繊維を先にとると、そのあとに食べる糖質の吸収が緩やかになり、血糖値の上がり方が抑えられる。

●**野菜やきのこ、海藻など、食物繊維が多い食品を先に食べる**
 食物繊維を先にとると、そのあとに食べる糖質の吸収が緩やかになり、血糖値の上がり方が抑えられる。

ルール2 食後の血糖値上昇を抑える食べ方を

食後高血糖になると、これを下げするためにインスリンがたくさん分泌されます。インスリンを効率よく使って節約し、すい臓の負担を軽くするために、まず食後の血糖値上昇を緩やかにする食べ方を身につけましょう。とくに、野菜など食物繊維が豊富な食品から食べることを習慣づけると効果的です。

そのほかの糖尿病・高血糖対策は…

①太っている人は体重減少で血糖値改善

腹囲やBMIの検査で基準範囲を超えた人の糖尿病対策は、まず体重（内臓脂肪）を減らすことです。たとえ現状の数%でも減量し、それを維持できれば、血糖値などの検査値の改善が期待できます。

②やせている人も健診結果を見て対策を

日本人は欧米人に比べてインスリンの質も量も十分ではない体質のため、肥満でなくても糖尿病になりやすいことが知られています。空腹時血糖やヘモグロビンA1cを定期的に測り、数値が悪化したら、早めに生活習慣の改善に取り組みましょう。



③極端な糖質制限より栄養バランスよく

「糖質で血糖値が上がるなら、糖尿病対策には糖質抜きを食事」という考え方があります。主食や甘いものを過剰にとっている人は減らすことが必要ですが、極端な糖質制限を長期間つづけた場合の安全性はわかっていません。糖質や脂質をとりすぎている人は、それらを適度に減らしつつ、栄養バランスのとれた食事を、腹八分目で、3食規則正しくとりましょう。

ルール3 血糖値が上がる時に運動する

血糖値の上昇を緩やかにするには、ウォーキングなどの有酸素運動を習慣的に行うことも大切です。有酸素運動はインスリンの働きを促す効果が期待できるからです。

また、運動を血糖値が上昇するタイミング、すなわち食後に行うと、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。食後、おなかが落ち着いたら、20分くらいを目安に少し速めに歩いてみましょう。筋力トレーニングも、エネルギーを消費しやすくして、肥満解消・適正体重の維持に役立ちます。

■ヘモグロビンA1cの検査値の見方（メタボ健診の場合。NGSP値）

5.5%以下	正常（基準範囲内）です。
5.6～6.4%	保健指導判定値です。生活習慣の改善が必要です。肥満（腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上）の人は、特定保健指導の対象になることがあります。
6.5%以上	受診勧奨判定値です。すぐに医療機関を受診しましょう。

*メタボ健診では、空腹時血糖か、ヘモグロビンA1cのどちらかを調べればよいことになっています。空腹時血糖は、100mg/dL以上が保健指導判定値、126mg/dL以上が受診勧奨判定値です。