

食事をとるとだれしも血糖値が上がりますが、食後の血糖値だけが正常な範囲を超えて高くなる人がいます。食後のみに高血糖を示す人は、初期の糖尿病や糖尿病予備群の可能性ががあります。食後高血糖は糖尿病の進行や合併症の発症につながるのです、この程度ならと安心しないで、改善に向けて生活習慣の直しに取り組むことが大切です。

血管や細胞を障害する糖尿病こそ万病の元

人間の体を構成する60兆個の細胞は、ブドウ糖を消費して生命を維持しますが、ブドウ糖が体の中でエネルギーとして十分に使用されず、血液に増えすぎてしまう（高血糖になる）病気が糖尿病です。

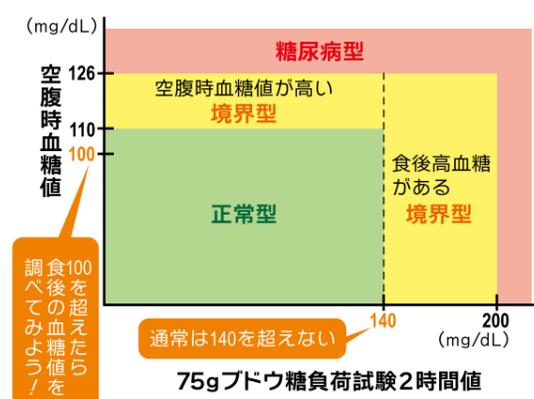
すい臓から分泌されるインスリンというホルモンは、血液の中から細胞へブドウ糖を取り込ませ、エネルギー源として利用するのを助ける働きをして

初期の段階では自覚症状に乏しい糖尿病ですが、血糖値の異常や合併症は気づかないうちに進行していきます。糖尿病を早期に見出し治療を始めることが、さまざまな合併症を予防するためにも重要です。

初期症状の食後高血糖は見逃される可能性あり

通常、糖尿病の検査というと、前日の夕食後から10時間以上絶食した状態で測る空腹時血糖値とHbA1c（グリコヘモグロビン）値が目安となります

■血糖値の判定基準



空腹時血糖値が100を超えたら食後の血糖値を調べてみよう！

通常、糖尿病の検査というと、前日の夕食後から10時間以上絶食した状態で測る空腹時血糖値とHbA1c（グリコヘモグロビン）値が目安となります

監修



聖マリアンナ医科大学病院副院長
田中逸 先生
(たなか・やすし)

●略歴
1986年、滋賀医科大学卒業後、同大学第3内科に入局。1994年、東京都済生会中央病院内科、順天堂大学内科学・代謝内分泌学講座を経て、2006年、聖マリアンナ医科大学代謝・内分泌内科教授。代謝・内分泌内科学部長、糖尿病センター長。2014年より大学病院副院長を兼務。日本糖尿病学会専門医・研修指導医、評議員・理事。日本内分泌学会専門医・研修指導医、評議員。著書に『セミナー糖尿病アドバイス』『新セミナー生活習慣病』（日本医事新報社）

います。このインスリンが作用不足になると、ブドウ糖が取り込まれにくくなり血糖値が高くなります。インスリンの作用不足の原因には、すい臓の分泌機能が低下して量が十分でなくなる（インスリン分泌低下）と、肥満や運動不足によりインスリンの働きが悪くなること（インスリン抵抗性）があります。

インスリンの作用不足が続くと、糖尿病が進行し、全身の血管や細胞が深刻なダメージを受けて合併症を引き起こします。

す。空腹時血糖値は110mg/dL未満であれば正常域とされます。しかし、海外では正常域は100mg/dL未満としている国もあります。HbA1c値は、過去2か月間の血糖の平均レベルを反映する指標で、この値が6.5%以上の場合、糖尿病の疑いが濃厚です。これらの検査は糖尿病を見つけるための基本の検査ですが、1日の血糖変動幅まではわかりません。

食後にはだれでも血糖値が上がりますが、健康な人の場合、食後2時間もすれば血糖値はほぼ140mg/dL未満に低下します。しかし、140mg/dL以上の高い値を示す場合は食後高血糖と考えられます。

食後高血糖を示す人には、食前からすでに血糖値が異常に高くなっている人と、食前の血糖値は正常な人がいます。一般的な検診や人間ドックでは空腹時血糖値の測定のみが行われます。その場合、空腹時血糖が126mg/dL以上を示す人は糖尿病（糖尿病の疑いが濃厚）と判断されます（上の表）。しかし、食後高血糖があるにもかかわらず

糖尿病の3大合併症としては、細い血管が障害されて起こる①網膜症（失明の危険性がある）、②腎症（人工透析が必要になることも）、③末梢神経障害（足壊疽、感覚鈍麻が起きる）です。また、動脈硬化の発症や進行が早くなり、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

このほかにも近年では、糖尿病によりがんやアルツハイマー病のリスクが上昇するという報告があり、特にアルツハイマー病ではその発症率を2〜3倍に押し上げるといわれています。

らず、空腹時血糖値が正常範囲内であれば正常型と判定され見逃されてしまいます。

初期の糖尿病や境界型と呼ばれる糖尿病予備群では、インスリンの分泌量が少なくなることや分泌速度が遅くなるのが原因で、食後の血糖値を下げる働きが低下しはじめて、血糖値が上がってくるのです。このため、食後高血糖は、糖尿病だけでなく、糖尿病予備群を早期発見するための重要な指標の1つとして注目されています。

食後高血糖だけでも動脈硬化のリスク増大

近年の研究により、たとえ糖尿病を発症していない予備群であっても、食後高血糖があると動脈硬化の進行が加速することがわかってきました。

空腹時には血糖値が正常レベルまで下がるので、一見、問題がないように見える食後高血糖ですが、食後の血糖値の上昇幅（血糖の変動幅）が大きいほど、血管へのダメージが増大すると考えられ、動脈硬化の独立した危険因

症状が軽くても油断せずに 生活習慣の軌道修正

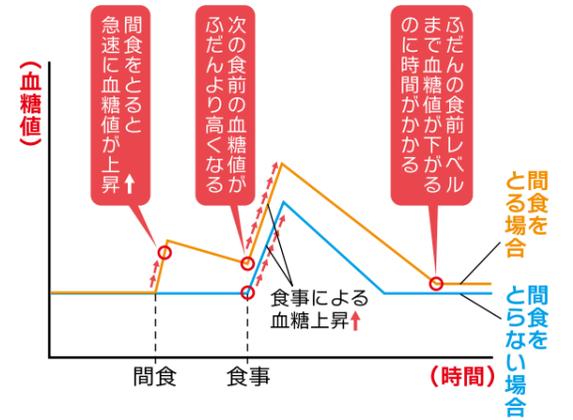


食事のときは糖質の吸収を穏やかにする野菜など食物繊維を先に食べよう

野菜や海藻、キノコ、玄米など表皮がついた穀類や豆類に多く含まれる食物繊維は、糖質の消化・吸収速度を穏やかにするので毎食必ずとるようにしましょう。先に食物繊維を多く含む食品をよく噛んで食べてから、主食の炭水化物を食べるようにすると食後高血糖を改善できます。食物繊維が少なく炭水化物中心の食事は、食後高血糖を招き肥満にもつながります。麺類やおにぎり、パンだけといった食事メニューは避けましょう。

③ 遅い時間に夕食をとらない
遅い時間に量の多い夕食や夜食をと

■ 間食の影響は長く続くことがある



子になります。空腹時血糖値が100mg/dLを超えているなら、糖尿病予備群または初期の糖尿病を疑い食後の血糖値を調べてみましょう。

自宅で簡単に食後血糖値を確認するなら尿糖検査が便利です。尿糖検査は、尿糖試験紙（薬局で手軽に購入できます）を用いて尿中に排泄される糖を測定する検査です。重要なエネルギーであるブドウ糖は、健康な人なら腎臓で再吸収され尿中にほとんど排泄されませんが、血糖値が上がり再吸収される

量を超えると糖が尿に漏れてきます。漏れる限界の値を**尿糖排泄閾値**と呼び、この値は概ね160〜180mg/dLです。血糖値がそれ以上になると尿糖検査が陽性になります。食後高血糖を確認する場合は、食事をする前に一度排尿して、膀胱に溜まっていた尿を排出します。そのうえで食後2時間程度経ってから測定するとよいでしょう。

なお、食後に陽性の反応が出ると食後高血糖の疑いがあるので、医療機関で75g経口ブドウ糖負荷試験（以下、糖負荷試験）を受けましょう。

糖負荷試験は、水に溶かした75gのブドウ糖を飲んで、血糖値を2時間後まで時間を追って測るので、食後の血糖値を正確に調べることができます。

糖尿病を食い止める 3つの食習慣

糖尿病の原因である、インスリンの分泌異常とインスリンの抵抗性は、いずれも、生活習慣の影響を大きく受けます。このため、薬物治療の有無にかかわらず、食事内容や運動不足などを

る習慣は、脂肪肝や肥満の大きな原因になります。また寝る前に食事をすると翌朝の血糖値を上げたり、胃もたれのために朝食を抜いたりする原因になります。仕事の都合などでどうしても遅い夕食をとる場合は、炭水化物を控えるためにメニューを心がけましょう。また、1食分を2回に分けて夕方早い時間に炭水化物、帰宅後の遅い時間にタンパク質などのおかずをとる方法もあります。軽い空腹感で寝ることに慣れるようにしましょう。

食後の軽い運動が 食後高血糖改善のコツ

運動にはいくつもの効果があります。食後に体を動かすと食後血糖値が改善されます。筋肉を動かすとその刺激で、インスリンの作用に関係なく、実際に動かした筋肉の細胞へ血液中のブドウ糖が取り込まれる（運動依存性の糖取り込み）ので血糖値が下がります。食後高血糖の改善のためには、血糖値が上がりやすい食後30分くらいから運動をするとういでしょう。ウ

改善しなければ血糖値の良好なコントロールは期待できません。食後高血糖があるのに「空腹時血糖値はまだ正常値内だから」「薬物治療をしていないし、通院は半年に1回程度だから」などと油断して生活習慣を見直さないでいると、動脈硬化が進み、気づかないうちに中等度や重症の糖尿病へ進行していきます。

特に食後血糖に直接関わる食習慣は注意が必要です。次の3つのポイントを参考に、1日3回バランスのよい食事を規則正しくとりましょう。

- ① 不必要な間食は控える。**
間食の大半はお菓子やフルーツなど、食物繊維が少なく、消化吸収の早い単糖質の食品です。間食のエネルギー量は3度の食事に比べれば少ないのですが、血糖が急速に上昇し元のレベルに戻るまで時間がかかります。スポーツや労働で必要になる補食は別ですが、そうでなければ、不必要な低繊維・高糖質の間食はなるべく控えましょう。
- ② 食物繊維を毎食、先に食べる（毎ベジファースト）**

オーキング以外にも立って行う家事（台所仕事や掃除、洗濯物干しなど）のような軽い動作でも効果があるので、毎食後の活動を少しずつ増やすところから始めてみましょう。

日頃から自分の血糖値の変化に注意し、異常があれば、ちょっとした生活習慣を変えることで血糖値はすいぶん改善されます。糖尿病や糖尿病予備群と初めて診断されたら、まだ初期だからと油断せず、食事や運動で生活習慣を改善し、必要であれば薬の助けを借りて血糖値をコントロールしていくことが大切です。



食後30分ぐらいから、軽い運動を。家事をするだけでも効果があります