



監修

順天堂大学医学部総合診療科
先任准教授 福田 洋

血糖値

どうすればよくなれる?

基準値

HbA1c 5.5%以下
空腹時血糖 99mg/dl以下

A 病院で薬、というイメージがあるかもしれません。が、糖尿病と診断されても、一般的にはすぐ薬を使うことはなく、2~3ヶ月間食事や運動などの生活習慣の改善を行い、それでも血糖コントロールがうまくいかない場合、飲み薬やインスリン(注射)の使用を検討します。医師や看護師等から、食事や運動についてのアドバイスも受けられるので、自己流で頑張るよりもよい結果が得られます。また改善効果をタイムリーに検査できる強みもあります。

*すでに合併症がある方や重症の方は、すぐに薬物療法を行います。

「血糖値」とは、血液中のブドウ糖の量で、食事をすると血糖値は上昇します。食べすぎなどにより、糖をエネルギーに変えるインスリンが不足したり、働きが悪くなると、慢性的に高血糖が続く状態になります。これが糖尿病です。高血糖が続くと、全身の血管が損傷して動脈硬化が進み、さまざまな合併症がおこってきます。

高血糖を放置すると…

※血糖コントロール不良の一例です。

(高血糖を指摘されてから)

約10~15年後

さらに数年後

網膜症による
眼底出血・視力障害

失明

腎症による
腎機能の低下・重症化

人工透析

神経障害により、足先に
壊疽をおこす

足の切断

脳卒中・狭心症・心筋梗塞などもおこしやすくなります。

●糖尿病の人の血糖コントロール目標値

	HbA1c
血糖正常化を目指す際の目標	6.0%未満
合併症予防のための目標値	7.0%未満*

*対応する血糖値としては、空腹時血糖130mg/dl未満または食後2時間血糖値180mg/dl未満をおおよその目安とする。
日本糖尿病学会「熊本宣言2013」より



Q 健診結果で、「要治療」の判定を受けたが、自力で何とかしたい!



Q

血糖値が高めといわれました。とりあえず気をつけることは?



A

まずは、血糖値を上げにくい食習慣をつけましょう。運動は血糖値を一時的に下げるだけではなく、続けることにより、インスリンが効きやすいうらだになります。なお、肥満(BMI 25以上)の人は減量も必要です。

*少ないインスリンで血糖値が下がるようになる。

野菜や副菜をあまり食べない人

- 野菜やきのこ、海藻、こんにゃく、大豆製品などは食物繊維が多く、血糖値の上昇をゆるやかにするので、毎食食べるようとする。
 - 食物繊維の多いものから食べ、主食を最後にすると、血糖値の上昇がゆるやかに。
- ※炭水化物の多い野菜(れんこん、ごぼう、とうもろこし、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、大豆以外の豆など)に注意。

お酒が好きな人

- アルコールは飲みすぎ、食べすぎにつながりやすい。糖尿病の場合、原則として禁酒なので必ず医師に相談を。飲酒OKであっても、決められた量(日本酒1合弱程度)は守ること。

間食の多い人

- 血糖値が下がる前に食べる所以、常に高血糖状態となる。回数を減らし、糖質の少ないもの(乳製品、ナッツなど)を少量食べる。
- ※せんべいやスナック菓子など、甘くないものも糖質なので注意。

砂糖入りの飲料をよく飲む人

- 缶コーヒー、スポーツドリンクなどは、固形物よりも、血糖値が乱高下しやすく、すぐにまた甘いものが欲しくなる。無糖のお茶類などに置き換える。

運動習慣のない人

- 通勤時や買い物時に、ウォーキングをとりいれることから始めてみよう。食前よりも食後1~2時間後に行うと食後高血糖の防止になる。

※血糖値が非常に高い人、合併症のある人は医師に相談してから行ってください。

ご飯などの炭水化物が好きな人

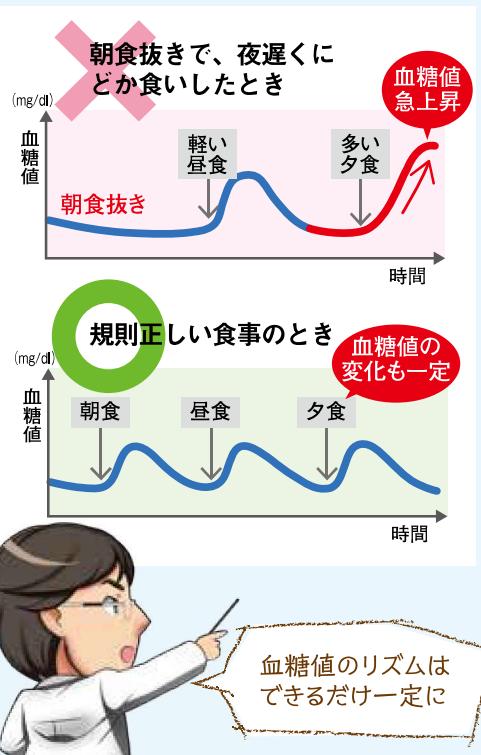
- ご飯、パン、めん類などの炭水化物は血糖値を上げやすい。大盛りやおかわり、炭水化物の重ね食い(ラーメンライスなど)はやめる。

早食いの人

- 食べすぎの原因になるので、よくかんでゆっくりと食べる。

食事が不規則な人

- 「昼食軽め+夜遅くにどか食い」パターンの人は、夕食後に血糖値が急上昇してしまう。夕方におにぎりなどを軽く食べておくと防止できる。

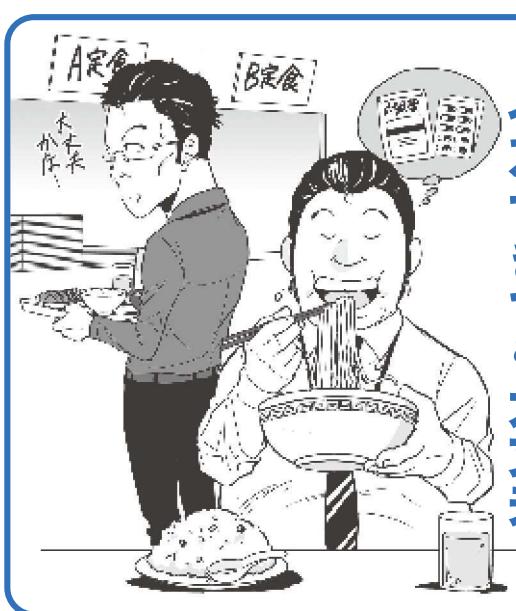


◎主治医の指示通り服薬しても血糖値が改善されないときは、一度糖尿病の専門医を受診されることをおすすめします。

*薬が効きすぎて、血糖値が下がりすぎた状態。ふるえや冷や汗がおこり、ひどくなると意識を失つて命に関わることもあります。

A

「薬をのんでいるのだから…」と安心してしまった気持ち、わかります。しかし、基本的な食事療法、運動療法をサボつてしまふと、薬の効果が十分に得られず、血糖値も下がりにくくなります。そのため、医師は薬が効いていないと思い込み、量を増やしたり、より強い薬を出すことがあります。また、欠食やお酒の飲みすぎは、低血糖を引き起こす原因にもなります。



Q

薬をのんでいれば、食べすぎても大丈夫?