

血糖値の管理について

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖(グルコース)の濃度のことです。食事の炭水化物などが消化吸収されブドウ糖となり血液に入ります。このため血糖値は健康な人でも食前と食後で変化します。血糖値が高いまま下がらない状態が続くと、**動脈硬化**や**糖尿病**などの様々な病気を発症するリスクが高まるので注意が必要です。

高血糖のリスク

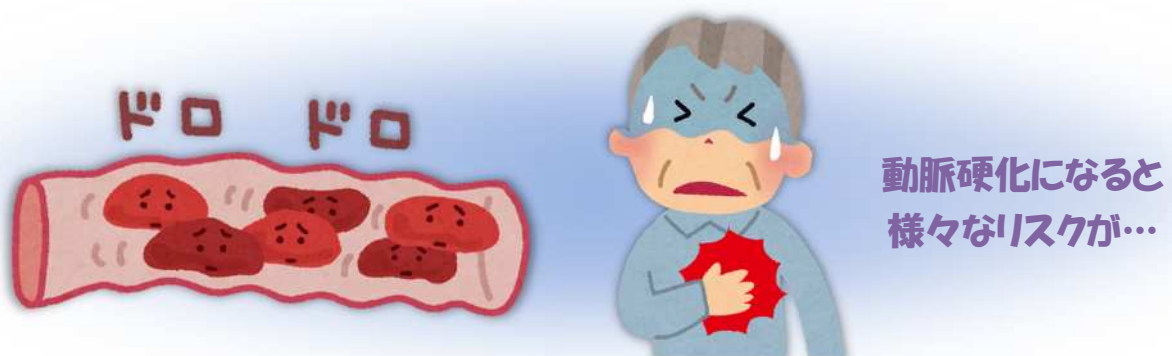
血糖の濃度が上昇すると、膵臓から分泌される「**インスリン**」というホルモンの働きにより、ブドウ糖が身体の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。余分なブドウ糖はグリコーゲンへ変換され血糖値を下げます。グリコーゲンは肝臓や筋肉に貯えられます。

一方、空腹になると血糖値が下がります。そうすると同じく膵臓から分泌されるホルモン「**グルカゴン**」などの働きにより、肝臓などに貯蔵されたグリコーゲンをブドウ糖に分解させエネルギーとして使い、血糖値を正常に戻します。



血糖値が必要以上に低くなることを低血糖と呼び、血糖値が下がった際の血糖を上げようとする交感神経刺激ホルモンの作用でふるえや動悸の症状が起こり、脳へのエネルギー不足から意識低下や昏睡に至る場合があります。

一方、血糖値が高いまま下がらない状態が続くことを高血糖と呼びます。この状態が長く続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病など様々な病気を発症する危険が高まります。糖尿病とはインスリン分泌の不足か、分泌されても十分に働かないため血糖値が慢性的に高くなる病気です。



糖尿病と合併症

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が多くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。また3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、**失明や透析につながる病気**でもあります。

食事によって腸から吸収されたブドウ糖は、血液の中に入ります。すると、すぐに膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンは、ブドウ糖が体中のいろいろな細胞に入るための「入場券」のような役割を持っており、インスリンがないとブドウ糖は細胞に入ることができません。インスリンにより、血液中のブドウ糖は速やかに細胞内に入り、エネルギー源として、筋肉を動かしたり、脳を働かせたりするのに利用されます。



しかし、糖尿病になると膵臓で作るインスリンが不足したりしてブドウ糖が細胞に入りにくくなり、血液中にブドウ糖があふれかえってしまい、血糖値がいつも高い状態になります。糖尿病は何回かの検査を組み合わせて診断されますが、**空腹時血糖が 126mg/dl 以上**、あるいは **HbA1c が 6.5% 以上**と確認された場合、糖尿病である可能性が高くなりますので、必ず医療機関で検査を受けて下さい。

糖尿病の予防のためには、摂取エネルギー量をとりすぎないこと、運動をすること、アルコールをとりすぎないこと、たばこを吸わないこと、野菜や大豆製品、海藻、きのこなどを多くとることなどがあげられます。特に、砂糖の入った飲み物をとりすぎる習慣のある人は、糖尿病のリスクが高まります。肥満も糖尿病のリスクを高めますが、日本人ではやせていても糖尿病になりやすい人がいますので、肥満や過体重のない人でも注意が必要です。

**血糖の管理には、毎日の食事や運動が大切です。
野菜や大豆製品、海藻やキノコ類を多くとりましょう！**



作成: 関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1
TEL: 048-631-2211 FAX: 048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

参考: 厚生労働省
(一部編集して作成)