

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。新型コロナウイルスの新規感染者数も病床使用率が減少傾向である事から「まん延防止等重点措置」が令和4年3月21日をもって全国で解除されました。

少しずつですが、以前の日常生活に戻りつつあります。3月～4月にかけては、新生活がスタートする方も多く、いろんなシーンで人との接触の機会が増えますが、油断せず、引き続き感染対策をお願いします。

今回の「衛生委員会通信」では、健康診断などで測定する「血糖値」について考えたいと思います。血圧や血中脂質の数値には敏感でも、血糖値のことはあまり意識していない人も多いのではないのでしょうか。血糖値は加齢と共に上がりやすく、気づかないうちに健康リスクが高まる心配があります。血糖値で分かる体の変化と、血糖値の急上昇を抑えるための生活習慣について、血糖コントロールの保健指導に携わる管理栄養士の松岡 幸代先生のコラムから抜粋しました。

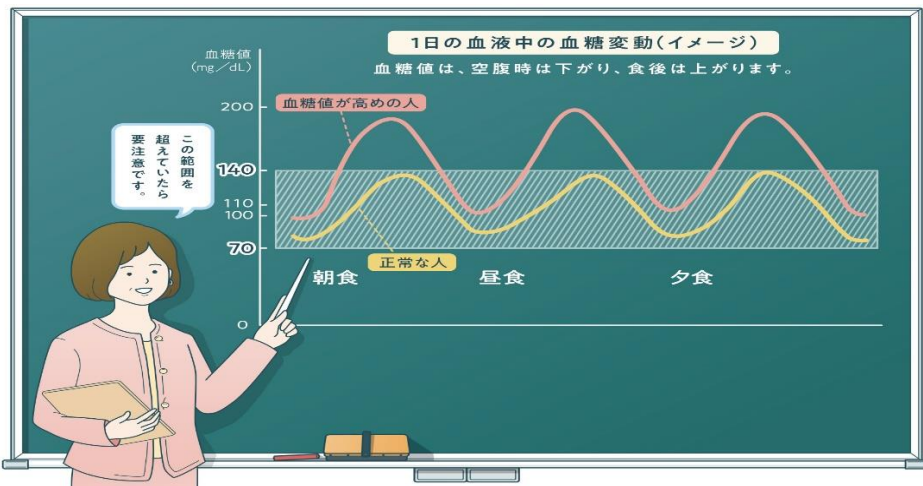


血糖値が高い状態が続くと血管が傷ついていく・・・
そもそも「血糖値」とは、食後に上がるのはどうして？

食事で摂った糖質は、体内でブドウ糖となり、血液に入ります。この血液中のブドウ糖の量が「血糖値」です。糖質は、炭水化物から食物繊維を除いたもので、エネルギー源となる栄養素。糖類だけでなく、穀類や芋類、種実類など甘くない食品にも含まれています。

糖質を摂ると、血液中のブドウ糖が増えるので、誰でも血糖値は上がります。その時に、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによって、血液中のブドウ糖が筋肉や肝臓などに取り込まれ、エネルギーとして使われたり蓄えられたりすることで、約2時間後にはほぼ空腹時の血糖値に戻ります。エネルギーとして使われなかったブドウ糖が血液中にあふれる状態、高血糖の状態が続くと「糖尿病」となります。

空腹時血糖値が126mg/dL以上の場合、また、2時間後血糖値が200mg/dL以上の場合、糖尿病と診断されます。ただし、空腹時血糖値が110～126mg/dL未満、2時間後血糖値が140～200mg/dL未満の場合は境界型とされ、放っておくと糖尿病に移行する可能性が高くなります。血糖値がやや高めだからと軽視せず、必ず早めに治療や改善を始めてください。糖尿病克服の第一歩は、本人だけでなく家族と共に糖尿病に対する正しい知識を持つことです。



血糖値対策は、「血糖値やや高め」から

血糖値が正常値内の場合でも、100mg/dLを超えると注意が必要です。血糖値とは、血液中を流れるブドウ糖の量のこと。早朝、空腹時の測定値が110mg/dL未満であること、また、空腹時にブドウ糖溶液を飲み、2時間後の測定値が140mg/dL未満で正常型とされます。

※空腹時血糖値が110mg/dL以上あるとメタボリック シンドロームの要素となります。

炭水化物と糖質、糖類の関係



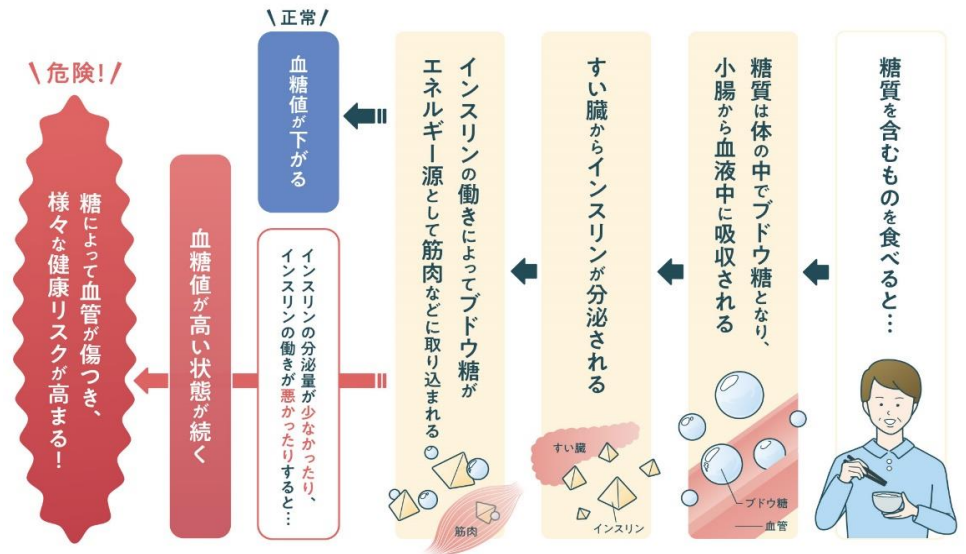
三大栄養素の一つ「炭水化物」は、糖類を含む糖質と食物繊維の総称です。

健康診断で基準値内なら問題はないのでは？

食後に血糖値が急上昇し、時間がたっても下がりにくい状態が「食後高血糖」。食後に血糖値が乱高下する「血糖値スパイク」と呼ばれるタイプもあります。

しかし、こうした血糖値の異常があっても、健診の空腹時血糖値では正常値を示す人も実は少なくありません。食後に血糖値が急上昇するたび、すい臓はインスリンを大量に分泌します。その結果すい臓は疲弊し、インスリンの分泌量が少なくなったり効きにくくなったりして慢性的な高血糖の状態に移行。放置すれば、全身の血管が傷つき、**重大な健康リスク**（動脈硬化等）を引き起こす心配があります。

食後高血糖の先には様々な健康リスクが！



※イラストはイメージです。

生活習慣で、まず取り組みたいのが食生活の見直し 血糖値の急上昇や乱高下を防ぐための食べ方は？

血糖値の異常には体質や生活習慣が関係していますが、日々の血糖コントロールでまず心掛けたいのが**食事の摂り方**です。ご飯やパンなどの主食や甘いものの食べ過ぎを防ぐなど、糖質中心の食事にならないように気をつけ、タンパク質や脂質、ビタミン・ミネラル類を含む食品を組み合わせることで、血糖値の上昇もゆるやかになります。

また、積極的に摂り入れたいのが**食物繊維**。水に溶けやすい「**水溶性**」と溶けにくい「**不溶性**」がありますが、特に水溶性には**糖質の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防ぐ働きがあります**。腸内をゆっくり進むので満腹感が得やすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。水溶性食物繊維は、図1の食品などに多く含まれています。



血糖値が異常にないやすいのはどんな人？

糖質の摂り過ぎはもちろん、**朝食を抜いたり夕食を遅い時間に摂ったりする人、早食いの人**は要注意。食事と食事の間隔が長いと、次の食事の後に高血糖になりやすく、早食いも短時間で糖質が吸収されるため、血糖値を急上昇させる原因になります。

ただし、糖質は大切なエネルギー源ですから、まったく摂らなかつたり制限しすぎたりするのもよくありません。糖質が足りないと、脳も体もきちんと動かず、体調不良に繋がります。

また、体をあまり動かさない生活は、ブドウ糖が消費されにくく、インスリンの働きも低下してきます。まずは図2のような食べ方の工夫と体を動かす生活習慣で、賢く血糖コントロールをしていきましょう。

図2 食べ方の工夫で血糖値の上昇をゆるやかに

糖質の重め食は避ける
うどん+混ぜご飯、パスタ+パンのような、糖質が主体のものと一緒に食べるのは避けましょう。

食事はゆっくり時間をかけて
よくかんでゆっくり食べると、血糖値の上昇もおだやかに。一口ごとに箸を置いてかむのもおすすめです。

野菜を最初に食べてご飯は最後に
食物繊維の多い野菜、肉や魚、ご飯などの主食は順番で食べると、脂質の吸収がゆるやかです。

朝食は抜かず、夕食は早めに
栄養バランスの良い朝食を摂ると、昼食後の血糖値の上昇が抑えられ、早めの夕食によって夜間の血糖値も安定します。

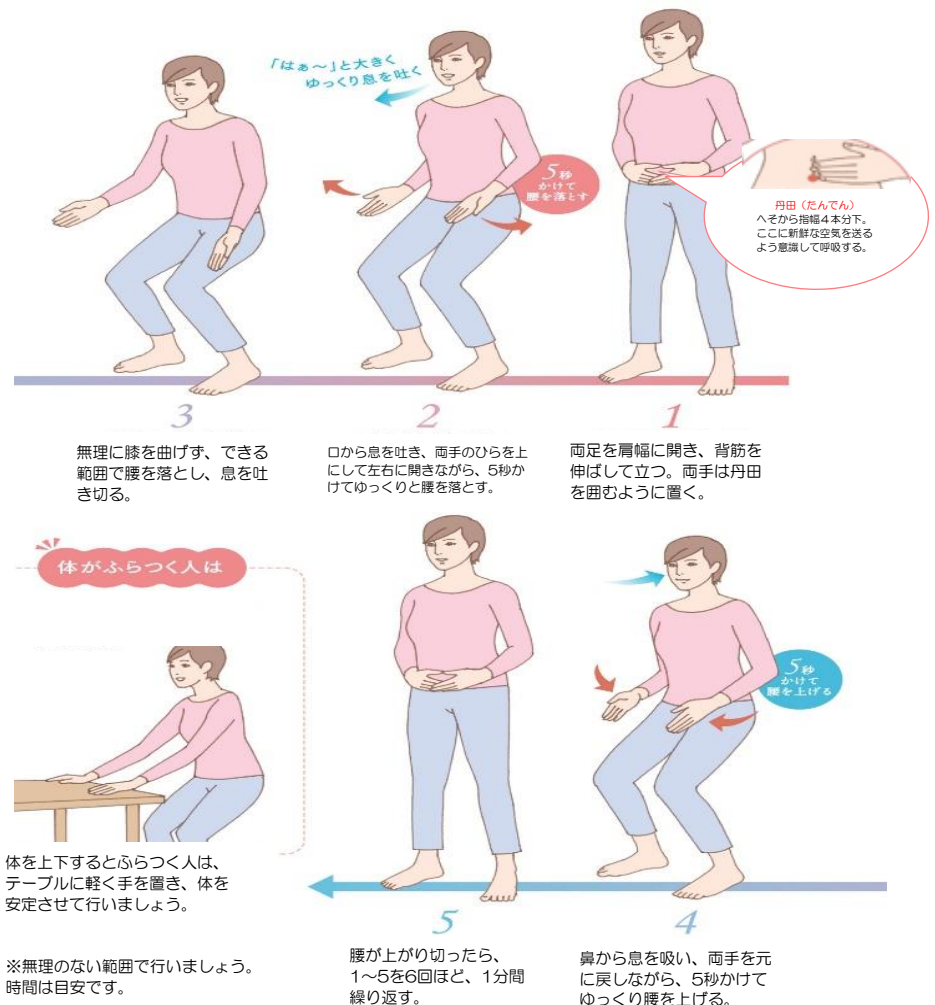
【体を動かす時間も増やしましょう】
朝食や昼食後に歩いたり、掃除などの家事をしたり、ストレッチなどの運動を行ったり、今よりも少しでも多く体を動かしましょう。インスリンの働きも良くなり、血糖コントロールに効果的です。

大きな筋肉を使って効率良く糖を消費する

血糖値の安定に、ぜひ行ってほしいのが**食後の運動**。食後は血糖値が上がりますが、筋肉を使うことで糖を消費し、血糖値の抑制に働くと考えられています。血糖値が上がるタイミングの、**食後30分から1時間以内**に行いましょう。

また、食後の血糖値を抑えるために有効なのは、呼吸で酸素を取り込みながら体を動かす**有酸素運動**です。ウォーキングでもいいですが、天気が悪くても、時間がなくてもできる方法としておすすめなのが「**5秒腰落とし**」です。

5秒腰落としは、体で最も大きな太ももの筋肉を使うため、効率良く糖を消費します。さらに、お腹の「**丹田**」を意識した呼吸により、有酸素運動として高い効果が期待できるのです。丹田呼吸は腹式呼吸のような呼吸法で、体中に酸素を届け、血糖値抑制に効果的です。**朝晩2回、できれば毎食後に**。続けるほど効果が表れてきます。



血糖値が高いと、動脈硬化など様々な病気を併発することがあります。予防・改善には、こまめに運動し、過食を避けることが大切です。糖の吸収を抑える食物繊維を積極的に摂り、バランスのよい食事を心掛けることを習慣とし、健康な生活維持に努めましょう。