

健康ぶらざ

No.495

企画:日本医師会

血糖値スパイク

（）高血糖は食後に潜んでいる（）

健康診断などでは、前夜から食事をしないように指示を受けて

「空腹時」血糖を測定することがほとんどです。

しかし、血糖異常は食後から始まり、気がつかないうちに

「食後」血糖値が急激に上昇し、のちに急激に低下していくことがあります。この急激に血糖値が変動する傾向を「血糖値スパイク」といいます。

血糖値スパイクを放置しておくと、心臓病などの血管の病気や認知症、がんなどの合併症を生じやすくなることがあります。

それを防ぐためには、血糖値スパイクを起こさないことが大切です。

食後血糖のピークは食後60～120分くらいです。

かかりつけの病院で血液検査をする機会があれば、このくらいの時間に血糖値を測定してみると血糖値スパイクの有無がわかります。

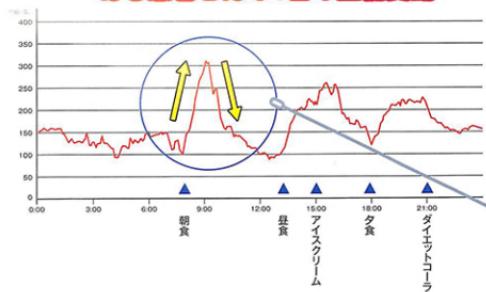
血糖値が $140\text{mg}/\text{dL}$ を超えると要注意です。

日常生活では、食後血糖を上昇させないように、食事を

野菜→肉や魚など(たんぱく質)→米やパン(炭水化物、糖質)の順で摂る

工夫や、特に「オスクワーカー」の人は体を動かす習慣を心がけましょう。

ある患者さんの1日の血糖変動



空腹時血糖は $100\text{mg}/\text{dL}$ 前後でも、食後血糖は $300\text{mg}/\text{dL}$ まで急激に上昇し、その後次の食事の前には、正常値まで下降している

血糖値スパイクを
放置しておくと
さまざまな合併症を
生じやすくなります



指導：慶應義塾大学医学部腎臓内分泌代謝内科 専任講師 目黒 周／同科 教授 伊藤 裕

協賛：旭化成ファーマ株式会社