

日本人の多くは、体質的に糖尿病になり易い遺伝子を持っており、この半世紀で食生活が急速に豊かになり、**糖尿病患者数が20倍(約1,000万人)に増加**しているという現状があります。そこで今回は糖尿病につながり易い『高血糖』に関するお話です。

★ 高血糖の怖いところ

① 動脈硬化を引き起こす！

血糖値が高い状態や急激な血糖値の上昇は、血管を傷つけ動脈硬化を自覚症状なく進行させます。動脈硬化が起きると、ある日突然に虚血性心疾患や脳梗塞等の病気を引き起こして要介護状態に陥ったり、場合によっては死に至ることがあります。

② 糖尿病へと進行する！

血糖値が慢性的に高い状態が続いている場合は、糖尿病と診断されます。糖尿病は自覚症状が殆どなく進行し易い病気です。また、血糖値が高い状態が続くと、血液中のたんぱく質の糖化反応が進み静かにゆっくりと悪影響が広がっていき次のようなさまざまな合併症等を招きます。

- ・ 成人の失明原因の第1位は“**糖尿病網膜症**”
- ・ 人工透析原因の第1位は“**糖尿病腎症**”
- ・ 足先・足裏のしびれや、感覚が低下する“**糖尿病神経障害**”
- ・ 下肢の切断につながる“**糖尿病足病変**”

神経障害と末梢の血管障害により、下肢の関節やかかるとに潰瘍や壊疽(えそ)が発生

- ・ 悪循環を引き起こす“**歯周病**”

糖尿病は歯周病を憎悪させ、歯周病は糖尿病を悪化



★ 予防 & 対策6ヶ条

① 内臓脂肪を、減らすべし！

内臓脂肪が蓄積すると、インスリンの働きが悪くなります。食事量や有酸素運動等により内臓脂肪を減らす・ためないことを意識する。

② 1日3食、食のリズムを整えるべし！

血糖値の波を小さくするためには、欠食はせず3食のリズムを整える。

③ 糖質中心の食事を、見直すべし！

血糖値を上げる材料である糖を含む食べ物の量が多いときには少し調整する。

具体的には「おかわり」をしない、また玄米、全粒粉のパン、そば等は吸収が遅い糖質が、含まれているため、食後の高血糖を抑えることができる。

④ ベジ・ファースト(野菜→肉→炭水化物の順)を、心掛けるべし！

食物繊維を先に摂ることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができる。

⑤ 食事は、よく噛んでゆっくり食べるべし！

糖の吸収が穏やかになり、また食べ過ぎによる糖質の過剰摂取も防げる。

⑥ 運動量や活動量を、増やすべし！

運動により血中のブドウ糖を消費します。短時間の運動でも、こまめに行うことで血糖値の上昇を抑えます。座位時間を減らす、歩く時間を少しずつ増やす等、活動量を少しずつ増やしていく。

高血糖を決して甘くみてはいけません。血管を傷つけ健康を害し、今後の生活・未来に大きな影響があります。健康診断で、血糖値を確認しながら都度生活習慣を見直していきましょう。また、既に血糖値やHbA1c(赤血球中のヘモグロビンという色素)が高い場合には、受診や生活習慣改善を行い、「今」の積み重ねが貴方自身の「未来」につながります。