

県内 19 市で高血糖の方
の割合ワースト1!!
特定健診結果 (ヘモグロビン A1c が
5.6%以上の方の割合)

特集

打倒!! 高血糖

長野県内19市の中で、高血糖の方の割合が一番高い中野市。健診を受けた市民の約8割の方が「高血糖」です。高血糖にならないためには、どうしたらいいのか。北信総合病院の洞院長にお話を聞きました。

日本人は、血糖値が上がりやすい人種。血糖をコントロールするインスリンの分泌能力が低いからです。高血糖にならないためには、インスリンの作用を活発にする必要があります。

運動と食事「生活習慣」を見直そう

高血糖になる大きな要因として「肥満」があります。運動不足だったり、食事のバランスが悪かったりすると、インスリンの効きが悪

身体活動 = 運動 + 生活活動

「身体活動」が増えると糖の消費量も上がり、インスリンの効きが良くなります。



くなるからです。

中野市民は、全国平均に比べ「身体活動」が少ない方が多いと、健診のデータから分かっています。日常的に「動く」ことが少なく、「生活活動」が減っているからです。また、運動として時間を取るのめらかなか難しい方が多いようです。私自身もやっていることですが、買い物や職場でエスカレーターを使わず、階段を使ってみたり、近い場所への移動は徒歩にしてみたりと、生活の中にある運動を意識してみましょう。

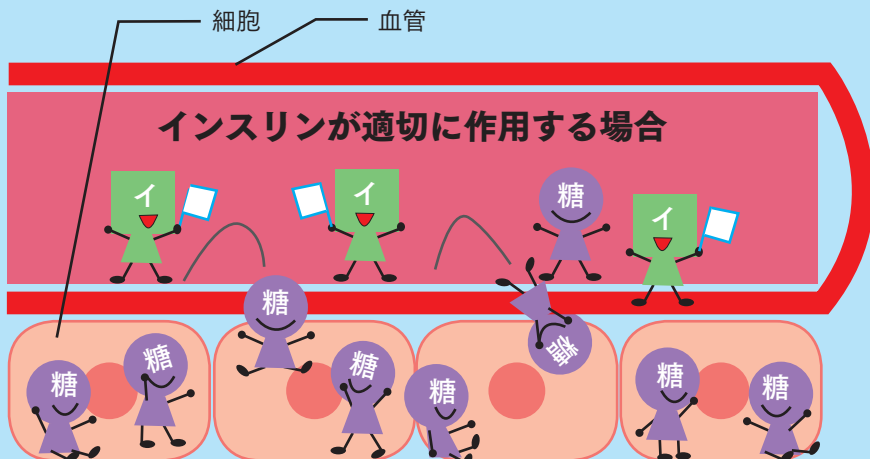
食事は、栄養バランスを考えることはもちろんですが、食事量に偏りが出ないようにも注意しましょう。朝食をしっかりと食べて、午前中を活発に過ごし、昼食もしっかりと食べて、午後も活動しましょう。夕食後は、活動が少なくなるので、夕食の量が多くなり過ぎないように気を付けることが重要です。

インスリンの働き

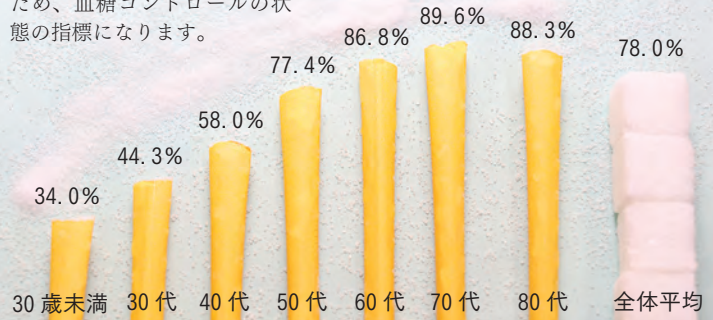
インスリンは、膵臓から分泌されるホルモンです。肝臓や筋肉、脂肪細胞などに働き、ブドウ糖を血液中から細胞内に取り込み、血糖値を低下させます。必要な量のインスリンが適切に作用することにより、血糖値が正常に保たれます。



インスリンが適切に作用する場合



ヘモグロビン A1c とは
血液検査で測ることができま
す。血糖値の平均を反映する
ため、血糖コントロールの状
態の指標になります。



中野市年代別ヘモグロビン A1c が 5.6% 以上の方の割合
(市のいきいき健診・集団特定健診の平成 28 年度結果)

年齢が上がるほど 高血糖になりやすい

右記のグラフからも分かる通り、年齢が上がるほど高血糖の割合が高いです。これは、加齢に伴ってインスリンの分泌量が少なくなり、血管中の糖が細胞に取り込まれづらい状態になるからです。

中野市の場合、30代や40代でも高血糖の方が多い傾向があります。若いからと油断は禁物です。食後に血糖が急激に上がってし



JA 長野厚生連 北信総合病院
洞 和彦 院長

まう「食後高血糖」の方は「動脈硬化」「心筋梗塞」などになりやすく、発症の確率は糖尿病の方と変わりません。若いうちから、血糖値を意識することが大事です。20歳のときから体重が大きく増えていたり、運動する習慣がなくなっていたりする場合、健診などで行っている血液検査で測れるヘモグロビン A1c の数値に注意しましょう。

体重増加と 食べ方にもご用心

自分の体重の変化を意識することも大事です。毎日、体重を測り、記録しましょう。記録するだけで「運動しなきゃ」「食べ過ぎかな」と意識し始めることができます。さらに肥満度の指標になる BMI を 25 未満になる体重に保つように

努力できれば、良い生活習慣が身に付くでしょう。

野菜などに含まれる食物繊維は食後の高血糖を抑えるといわれています。野菜を先に食べることで、血糖値を上昇させる「炭水化物」を多く含むパンやご飯の食べ過ぎを防ぐことが期待できます。また、肉や魚に含まれる「たんぱく質」を先に食べても、血糖が急に上がるのを抑制できるという報告もあります。食事をするときには「ゆっくり、よく噛んで、野菜やたんぱく質を先に食べて、炭水化物は最後」と工夫してみましょう。

また、油や乳製品などに含まれる「脂質」は、食後しばらくたってから血糖を上げる原因となります。脂質は他の栄養素と比べて血糖を長い時間、高い数値に保ちます。「肉を選ぶときに脂身の少ないものを選ぶ」「揚げ物を食べ過ぎない」など脂質を多くとり過ぎないことをお勧めします。

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}))^2$$

BMI 値でみる肥満度

普通体重
BMI 値：18.5 ~ 25 未満

肥満
BMI 値：25 ~



高血糖の原因

インスリンの効きが悪くなったり、分泌が不足したりすると、血管にブドウ糖が多くなって、血糖値が上がります。この状態が「高血糖」です。慢性的に血糖値が高くなる病気が糖尿病で、「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」などの合併症になることもあります。

インスリンの働きを活発にするためには、適度な運動や栄養バランスを心掛けることが重要です。

インスリンが作用しない場合

