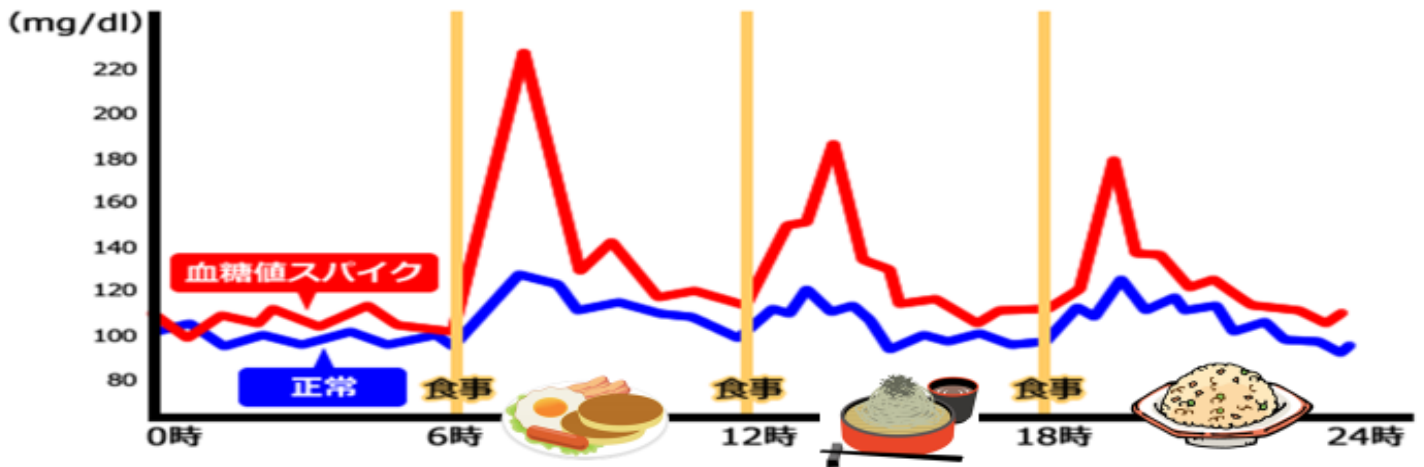


『血糖値スパイク』とは？

- ・ **食後の血糖値が一時的に急上昇**し、すぐ正常値に戻る状態を言います。
- ・ 空腹時血糖は正常値なので、健診では正常値(異常なし判定)の方の中にもこの状態になっているかもしれません…。



- ・ 食事をすると、食事の糖が吸収され血糖値は上昇します。
- ・ この時健康な人では、インスリン（膵臓から分泌される、血糖値を下げるホルモン）が働いて食後も血糖値が140mg/dlを超えることがありません。
- ・ しかし、インスリンの働きが十分でない人は、血糖値が140mg/dlを超えてしまうことがあり、その差が大きいことを『血糖値スパイク』=食後高血糖と言います。
- ・ 糖尿病や糖尿病予備軍の人では、食事で血糖値が上がっても、インスリン分泌が足りなかったり、遅かったりするため、食後高血糖をきたすことがあります。
- ・ 血糖値を上げやすい食事や不適切な食習慣などは、食後高血糖を悪化させる要因となります。

『血糖スパイク』が体に与えるダメージ

- ・ 血糖スパイク=血糖値の変動幅が大きいと、血管の壁が傷つきます。
- ↓
- ・ 動脈硬化が進みやすくなります。
- ↓
- ・ 糖尿病・認知症・癌・心筋梗塞・脳梗塞のリスクが上昇します。

糖尿病の合併症 『しめじ』もあれば『えのき』もある

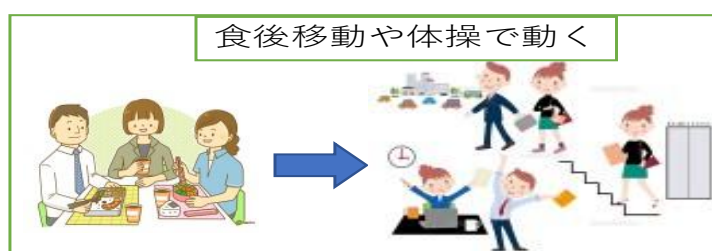
語呂合わせで覚えると
覚えやすいですよ！

し	① しんけい 神経の症状 手足のしびれ、 こむら返り	え	② そ 壊疽 足が腐る
め	③ め 目の症状 網膜症→失明	の	④ のうそつちゅう 脳卒中
じ	⑤ じんぞう 腎臓の症状 腎症→透析	き	⑥ きよけつせい 虚血性 心疾患 狭心症、心筋梗塞

運動

- 運動療法は運動中・運動後の血糖低下はもちろん、運動しない時間の血糖低下も期待できます。(運動効果は24～48時間持続します)
- 肥満の解消にもつながります。
- 食後のタイミングに運動することで、食後高血糖『高血糖スパイク』を改善できます。
- 食後運動とは食事後血糖が上昇している時間(食後～1時間)に、5～15分程度の筋肉を動かす活動を実施できるとよいです。⇒食後『かかと落とし30回』など
- 日常の家事や活動を利用して、1日60分程度の運動を目指しましょう。

日常の生活活動を食後タイミングを意識し実施しましょう。



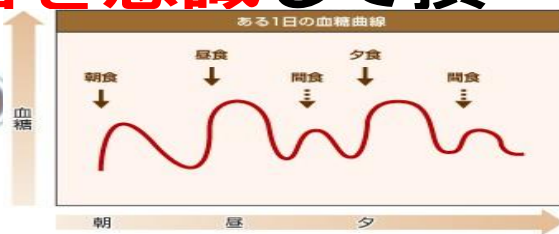
食事

糖質(炭水化物)が血糖値への影響度が高いので、分量や質・順番を意識して摂取しましょう。

①3食正しく、間食夜食を控える。

規則正しい時間に3食食べる

ことで血糖値上昇を少なくできます。間食・夜食は基本なしに。食べる場合はタイミング内容を相談しましょう。



ハーバード公衆衛生大学『噛む対策』より抜粋

②ゆっくりよく噛んで食べる。噛む回数を増やす工夫

①1口の量を減らす。 ②食事の時間に余裕をもつ。

③歯ごたえのある食材を選ぶ。 ④薄味にする。

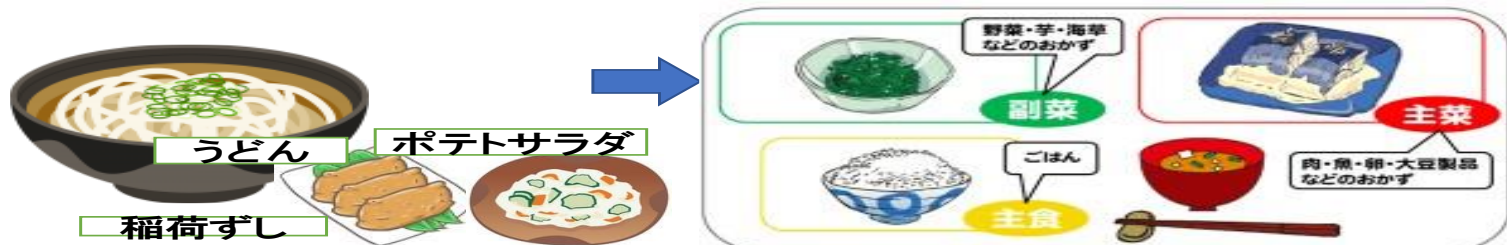
⑤食材は大きく、厚めに切る。⑥まず現在より1口5回増やす。



③ **主食(炭水化物)主菜(蛋白質)副菜(野菜類)をそろえる。**
外食はバランスの良い定食タイプを選ぶ。
(炭水化物に偏らない)

栄養素により血糖値への影響度が異なります。
 糖質(炭水化物)が血糖への影響度が高くなります。

- 1) 分量を適量に、炭水化物だけのメニューをさける。
- 2) 他の栄養素と組み合わせて食べる。
- 3) 食物繊維を多く含むものを選ぶ(白米 ⇒ 麦ご飯など)



主食を食物繊維の多い食品に変更すると、同じ量摂取しても血糖の上昇が低くなり

ます。



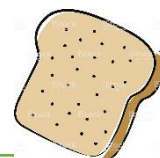
白米と比較した
 繊維量

大麦 19倍

玄米 6倍

麦ご飯はレトルトパック

も売っています。



食パンと比較した
 繊維量

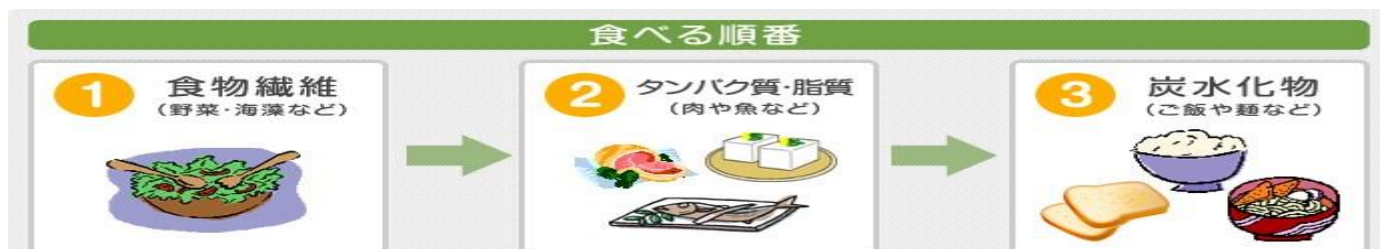
ライ麦 2.4倍

④ **野菜・きのこ・海藻類を先に1皿食べる。(食べる順番)**

食物繊維を多く含む野菜類を先に食べ、その後に米などの主食類(炭水化物)を食べると、食後の血糖値の上昇が是正されます。

- 1) 毎食(野菜・きのこ・海藻・蒟蒻)が小鉢程度あるように。
- 2) 野菜類を先に小鉢程度食べる。

※食事量が少ない方は、タンパク質が先でも良いです。



⑤ **砂糖など糖分の多い食品を控える。**

ジュースは糖分を多く含みます。血糖が急上昇しますので糖分なしにします。同様に砂糖など糖分を多く含む(菓子など)は控え糖質が少ないものにします。



⑥ **アルコールは適量に休肝日を週2回以上もうける。**

アルコール量の目安は、25g(ビール500ml・ワイングラス2杯・日本酒1合)です。週に2回は休肝日を設けましょう。

⑦GI値・カーボカウントを意識してみる。

食物繊維が多い物はGI値が低めです。

100	ブドウ糖
80-89	フランスパン、ベーカドポテト
70-79	精白粉で作ったパン (食パン)、マッシュポテト、ポップコーン、スイカ、ニンジン、カボチャ
60-69	炊いたご飯 (白米)、全粒粉で作ったパン、レーズン、アイスクリーム、チョコレートバー、砂糖 (蔗糖)
50-59	玄米、ゆでたスパゲッティ、ゆでたポテト、バナナ
40-49	ライ麦パン、ゆでたスパゲッティ (全粒粉)、オレンジ、ぶどう、オレンジジュース、グروبフルーツジュース、アップルジュース
30-39	ヨーグルト飲料 (加糖)、りんご、なし
20-29	牛乳 (脂肪分3%)、ヨーグルト (無糖)
10-19	ピーナッツ

「Glycemic Index」(シドニー大学) 資料を参考に作成
glycemicindex.com

(1) GI値 (食後血糖上昇指数) とは、

グリセミック指数 (GI) は、ブドウ糖を摂取した後の血糖上昇率を 100 としてそれを基準に、同量摂取したときの食品ごとの血糖上昇率をパーセントで表した数値。

GI値が高いほど食後の血糖値を上げやすく、低いほど上げにくいです。

→食品選びに取り入れると有効です。

(2) カーボカウントとは、

「カーボカウント」とは糖尿病指導においてアメリカなどで積極的に指導されている方法で、**血糖を最も上昇させやすい炭水化物 (カーボ) 量を計算して摂取することで、血糖値の管理をする食事療法の1つです。**基礎カーボカウントと応用カーボカウントがあります。

『カーボカウント』は、食事の**基礎 (食品交換表など) を学習した後に使用**します。

『基礎カーボカウント』は、食事とそこに含まれる栄養素や食後血糖値の関係を学びます。

『応用カーボカウント』は、強化インスリン療法の患者さんが適応になります。

食品交換表でも血糖コントロールが改善しない
食事療法=エネルギー制限と考える
3食の差が大きい患者さんなどに有効です。

カーボカウント 糖質量を見積もる

例 夕食にハンバーグセット

ごはん (150g) 含まれる糖質 55g	目玉焼き 0g
食パン (6枚切り1枚) 糖質 30g	ハンバーグ デミグラスソース 15g
そば (150g) 糖質 40g	ミートソースパスタ (乾燥麺100g) 糖質 80g

大阪市立大川村智行医師監修の日本メドトロニック
「はじめてみよう!カーボカウント」参照

薬

食事療法・運動療法を行っても食後高血糖が改善しない場合は、薬物療養という選択もあります。

血糖測定

自己血糖測定や皮下間質液中血糖濃度を測定することで、血糖値の変動を見ることができます。

SMBG (血糖自己測定)

① 自己血糖測定 (SMBG)

指先からの少量の血液で測定紙にて測定する方法。



② 持続的な血糖測定装置 (フリースタイルリブレ=isCGM)

500円くらいの大きさのセンサーを腕に装着することで間質液中血糖濃度を測定する方法。リーダーかスマートフォンをかざすことで血糖値の変動を見ることができます。

2022年4月からインスリン治療中の方の保険適用が拡大されました。

興味のある方はご相談ください。



井上内科クリニック