

食後高血糖の予防 生活習慣を見直そう！



11月号の「健康おおたわら塾」では糖尿病や高血糖の怖さ、検査項目の見方、大田原市民の血糖値の状況についてお伝えしました。今月号は、糖尿病を防ぐための食後高血糖にならないための生活習慣のポイントについて紹介します。

なぜ糖尿病は怖いのか(前回のおさらい)

糖尿病による高血糖が長期間続くとさまざまな合併症が起こります。

三大合併症といわれているものは神経障害・網膜症(目)・腎症(腎臓)です。これらは血管が傷むことが大きな原因です。また、境界型(糖尿病の兆し)を含む高血糖の状態は動脈硬化を進め、心疾患・脳血管疾患など命にかかわる病気につながる危険があります。

糖尿病の初期であれば、適切な治療により進行を抑え、健康な日常生活を送ることができます。糖尿病と分かったら、合併症を防ぐために定期的に検査を受けましょう。



食後、血糖が上がるメカニズム

食事ですったデンプンなどの糖類(穀類、いも類、砂糖など)はブドウ糖に分解されます。それらが小腸から吸収されて血液中に入り、血糖値を上昇させます。その後、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り、エネルギーとして利用されたり蓄えられたりします。

すい臓が疲れてインスリンの分泌が低下したり、細胞のインスリンの受け入れ反応が鈍くなると、食後に血糖値が下がりづらくなって高血糖状態が続き、糖尿病が引き起こされます。



食後高血糖は「食事と運動」で改善できます。普段の生活習慣を見直してみましょう。また、糖尿病の治療も基本は「食事と運動」です。



生活習慣のポイント

- ① 主食・主菜・副菜をそろえる 3種類の器をそろえて、各種栄養素をバランスよくとります。



食べ過ぎると糖の取り込み量が増え、その分インスリンも必要になるためすい臓に負担が掛かり、肥満の原因につながります。ゆっくりよく噛んで、腹八分目に。

主食 (ご飯、パン、麺類など)

食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにするので、玄米や雑穀を混ぜるのもおすすめです。

主菜 (肉、魚、大豆製品など)

低脂肪の魚介類や赤身の肉などを使って、油の使用量は控えます。豆腐や納豆などの大豆製品も利用しましょう。

その他

牛乳・乳製品は200ml程度、果物も適量(みかんなら2個程度)に。

副菜 (野菜類など)



毎食片手に山盛り程度は食べましょう。野菜の1日の目標量は350gです。

※食物繊維が豊富で低カロリーなきのこ類やこんにやくなどを活用しましょう。
※塩分を控えること、油を控えることも意識しましょう。

2 時間を決めて、適量を食べる

欠食、まとめ食べ、過剰な間食などはすい臓の負担が増えてしまい好ましくありません。食事のリズムもできるだけ規則正しくしましょう。夕食の時間が遅くなりがちの方は、間食を工夫しましょう。

【例】

間食：手軽に食べられる小さめのおにぎりなどを食べる。
夕食：野菜スープなどで軽めに食べる。



3 食事は野菜・海藻類から食べる

食物繊維の多い野菜や海藻は糖の吸収を緩やかにして、血糖上昇を抑えます。

4 嗜好品はルールを決める

アルコール類は食事のリズムを乱すもとなりやすいので、飲み過ぎないように量を決めます(日本酒なら1合程度、ビールなら中1本程度)。

また、ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物、甘い菓子類に含まれる糖は吸収が早く、急激に血糖を上げるため、すい臓に負担がかかってしまうので控えましょう。

5 運動習慣をつくる

定期的な運動は、インスリンの働きをよくなり、内臓脂肪の減少に効果があります。

運動は、全身を使う有酸素運動がお勧めです。継続することが大切です。

【例】 ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など



— 生活習慣・血糖値が改善体験記 『私はこれで結果を出しました!』 —

Tさん(60歳代、女性) 『主婦の力量発揮! 食事改善の成功例』

市の健診後に受けた特定保健指導で、自分が主食(ご飯)を食べ過ぎたり、主菜(おかず)を作りすぎていることなどが分かりましたので、主婦だからできる**生活の改善**を始めました。主菜を適量に減らし、おかずの作りすぎにも注意しました。揚げ物を控えたり、ドレッシングをポン酢に代えてみました。また、野菜を先に食べてもらえるよう、工夫して食卓に並べてみました。

その結果、目標だった血糖値はもちろん、高血圧や脂質異常まで改善でき、驚くべきは、体重が-5.3kg、腹囲が-8.9cmと減らすことができたことです。



Gさん(40歳代、男性) 『止(や)められないから代えた! 意識改善の成功例』

私はトラックで運送業の仕事をしています。朝食は食わず、昼食・夕食はコンビニを利用して運転しながら食べる生活です。今回、健診と2次検診を受けて自分の糖の高さが分かり、生活習慣の改善をすすめられましたが、これまでの飲食の習慣は止められないので、止めずに代えることができるものを見直しました。

①運転しながらのコーヒー(1日2缶)⇒加糖タイプから無糖に代えた。
②仕事終わったあとのビール⇒仕事がない日はビールを飲まない(休肝日)
③手軽なコンビニ⇒買うものを野菜が入ったパンやおにぎりを選ぶように代えた。
これらを実践していたら、意識が変わり始めご飯を炊くようになりました。すると朝食を食べるようになり高かった糖が改善しました。そして、体重は-5.9kg、腹囲は-4cmと減っていました。

糖尿病は発症予防、早期発見、早期対策が大切です。

☆次回の「健康おたわら塾」1月号は禁煙のすすめについてです。