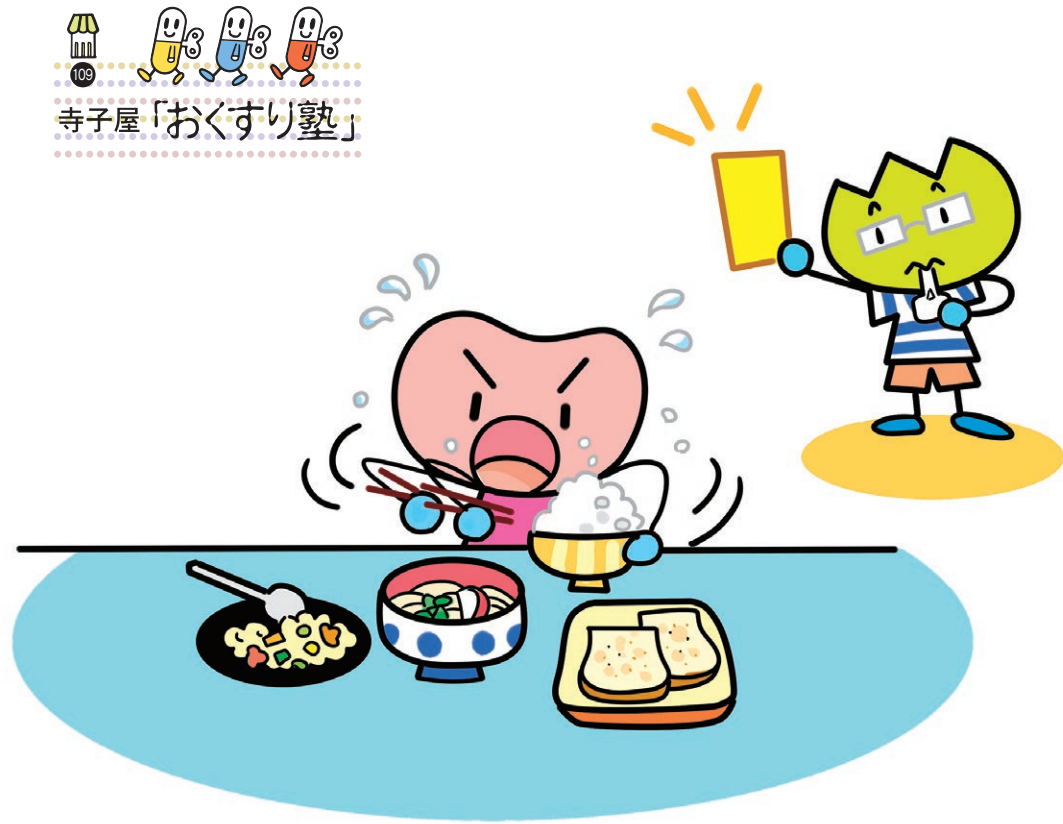


# 糖尿病と血糖値スパイク



糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖値）が慢性的に高くなる病気です。血糖値は食事によって上昇しますが、健康な人は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの力によって血糖値を正常に戻すことができます。しかし糖尿病では、インスリンの分泌量が減少したり、働きが弱くなったりするため、血糖値が高い状態が続くようになります。この状態が長期間になると全身の血管に障害が及ぶようになり、重症化すると失明、腎不全、足の切断などの合併症のほか、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こします。

## 「血糖値スパイク」を知っていますか？

皆さんは普段の食事をどのような取っていますか？ 三食バランスよく食べることが理想的ですが、仕事や家事が忙しく、食べる時間が不規則になったり、好きなものばかり食べ

たり…といった食生活をしている方も少なくないかもしれません。米やパン、麺類など炭水化物（糖質）をたくさん摂ると血糖値が上がります。「血糖値スパイク」とは、普段は正常な血糖値が食後短時間で急激に上昇・下降する現象のことをいいます。急上昇した血糖値を下げるためにインスリンが大量に分泌されることで、今度は血糖値が急降下します。この乱高下が血管に大きなダメージを与えるのです。糖尿病ではない人でも起こる可能性があり、2型糖尿病の発症リスクを上げたり動脈硬化の原因になることもあるため、早期に改善しておくことが大切です。

血糖値スパイクを起こしやすい人の特徴としては、炭水化物中心の食事をたくさん食べる、食べる速度が速い、運動不足などがあります。今回は食後の急激な血糖値上昇を防ぐための食事の取り方をご紹介します。

## 「よく噛んで食べる」

噛む回数が少ないと早食いになります。短時間で大量の炭水化物を取り込むと、急激に血糖値が上がります。インスリンの分泌が間に合わず、高血

糖状態になってしまいます。また、脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、ドカ食いになる危険性もあります。一口の量を減らす、スプーンやフォークのサイズを小さいものにする、歯応えのある食材を選ぶ、食材を厚く大きめに切るなどの工夫をして噛む回数を増やしてみましょう。一口あたりの噛む回数は20〜30回が目安ですが、まずは5回増やすことから始めてみてください。

## 「食べる順番を工夫する」

炭水化物が小腸で吸収される速度を緩やかにするために、食物繊維が多い野菜や海藻類、キノコなどの副菜やタンパク質、脂質を含むおかずから先に食べましょう。食物繊維には炭水化物の吸収を緩やかにし、先に述べた噛む回数を増やして満腹感を持続させる効果があります。炭水化物は食事の後半で食べるようにしましょう。

## 「欠食を避ける」

朝食を抜いたり、カロリー制限をするために一食減らすなどして食事を抜くことを欠食といえます。欠食した後に次の食事を取ると血糖値が一気に上昇します。血糖値スパイク

を防ぐためには、朝昼夕の三食を食べること、食事と食事の間隔を空け過ぎないこと、食事を均等にすることが大切です。

## 「血糖値を上げにくい食品（低GI食品）を選ぶ」

GI値は食後血糖値の上昇度を示す指数のことです。GI値が高い食品は血糖値が急上昇し、反対にGI値が低い食品は血糖値上昇を緩やかにします。GI値が高い食品は炭水化物、加工食品、清涼飲料水などで、GI値が低い食品はタンパク質、野菜、乳製品などがあります。炭水化物を食べなければ血糖値が上がらないのでは？ と思うかもしれませんが、炭水化物は体を動かすためのエネルギー源として重要な栄養素です。すべて抜くのは避けましょう。炭水化物を抜くと満腹感が得られず、魚や肉などのタンパク質や脂質を含むおかずを食べ過ぎてしまうこともあります。全て抜かずに、炭水化物の中でもGI値の低いものを選ぶ工夫をしましょう。白米を玄米や五穀米、食パンをライ麦パン、うどんをそばに変えてみるだけでも効果があります。

## 「炭水化物のみの食事を避ける」

パスタとピザ、ラーメンとチャーハン、うどんといなりずしなど炭水化物の重ね食いは避けましょう。野菜やタンパク質を含んだおかずを一品追加したり、いろんな食材の入った定食を選ぶことで、急激な血糖値上昇と栄養バランスの偏りを防ぐことができます。

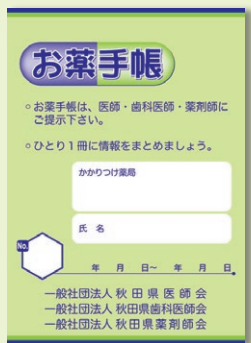
糖尿病は一度発症すると自分の力だけで治すことは難しい病気です。初期症状として、喉の渇きや尿量の増加、倦怠感、体重減少などが現れる場合がありますが、自覚症状がほとんどなく、症状が出たときにはす

でに糖尿病が進行してしまっていることが多いです。薬物療法で血糖値を正常値に近づけることができるかもしれませんが、食事管理を行わなければまた数値が悪化してしまいます。そうなる前に食習慣を見直して改善できれば、安定した数値を維持できる可能性があります。

今回ご紹介した食事の取り方を最初から全て実行するのは難しいかもしれませんが、少しずつできることから取り入れてみましょう。

（株式会社ファーマックス 雄勝調剤薬局 近 歩弥）

## くすりの「安全な服用」 まずは、お薬手帳の 提示から！



処方せんの有効期限は  
処方日を含めて4日間です。

## 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp