

皆さんの健康に役立つ情報を発信していきます。心も体も元気に！「ここからやってみよう！」をお手伝いします！

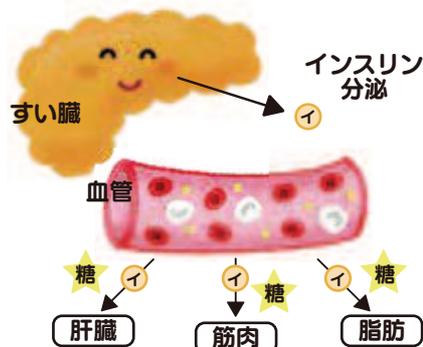
しろいしここから通信

第26回「血糖値やや高め」のリスクについて

通常、食後に血糖値が上昇すると、インスリンによって血液中の糖が組織に取り込まれ、血糖値は食後約2時間後には空腹時の値に戻ります。

「血糖値がやや高めです」と言われたことはありませんか？

糖尿病と診断されるほど空腹時血糖値は上がっていないけれど、正常高値に分類される「異常なし」より高いグループの人は「将来の糖尿病発症率や動脈硬化を発症するリスクが高い」と言われています。



【表】 糖尿病に関連する主な検査項目

検査項目	異常なし	正常高値(軽度異常)	要再検査	要精密検査・要医療
血糖値(空腹時) mg/dl	99以下	100~109	110~125	126以上
HbA1c %	5.5以下	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5以上

空腹時血糖が正常高値のグループで、食後の血糖値の動きを調べる検査(ブドウ糖負荷試験)を行ったところ、**25～40%は食後高血糖が疑われた**という報告がされています。



食後高血糖は動脈硬化を引き起こす

食後高血糖は2型糖尿病の初期に多くみられます。空腹時の血糖がそれほど高くなくても、食後高血糖がみられる段階で動脈硬化が進行し始めることがわかっています。動脈硬化は大きな血管の障害を起こすリスクを高めます。

食後高血糖

→

動脈硬化

硬くなる
狭くなる
詰まる

→

大血管の障害

糖尿病患者の
脳梗塞や心筋
梗塞などの**発症**
リスクは**2～4倍**

内臓脂肪型肥満

危険因子の1つが**内臓脂肪の過剰な蓄積**です。肥大化した内臓脂肪細胞からインスリンを効きにくくする物質が多く分泌されるので、減量(現体重の3%減を目指す)することは予防につながります。

健診でわかったときがチャンスだね。「やや高めくらいなら大丈夫」と思い込まずにできるだけ早く食習慣や運動習慣を見直して、重篤な病気を予防しましょう。



問 保健福祉課 健康づくり係 TEL 0952-84-7116