

高血糖をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

健診の血糖値（空腹時血糖）に異常がなくても、糖尿病や糖尿病の合併症のリスクが高い人がいます。「食後高血糖」のある人で、食後高血糖は「隠れ糖尿病」ともいわれています。

あなたは
大丈夫？

生活習慣病



こんな人は食後高血糖かも

- ❑ 朝食を抜くのが長年の習慣になっている。
- ❑ 炭水化物や甘いものが好きで、よく食べる。
- ❑ 人より食べるのが早い。
- ❑ 食後はほとんど体を動かさない。運動不足だ。
- ❑ 睡眠不足がつづいている。
- ❑ 20歳のときより10kg以上太った。お腹がポッコリでている。
- ❑ 親兄弟に糖尿病と診断された人がいる。

食後高血糖の診断基準

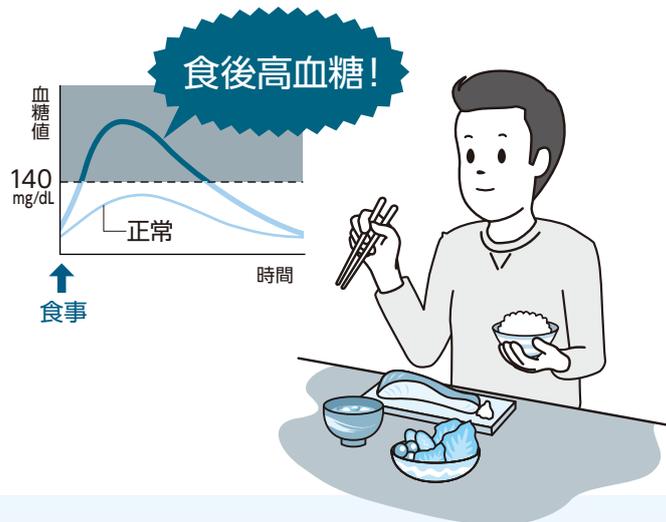
- 食後2時間の血糖値が140mg/dL以上

食後2時間の血糖値が200mg/dLを超えると糖尿病の疑いあり。

健診ではわからないが 命にかかわる病気のリスクがある

健康な人は、インスリンの働きによって食後の血糖値の上昇がゆるやかで、140mg/dLを超えることはほとんどなく、食後2時間もすれば正常値（110mg/dL未満）に戻ります。一方、食後高血糖の人はインスリンの量や働きが低下し、食後の血糖値が200mg/dL近くまで急上昇し、食後2時間たっても140mg/dLを超えています。

食後高血糖は食後だけ血糖値が高いため、空腹時に受診する健診では発見されず、自覚症状もありません。しかし、糖尿病の前触れであり、毎日、血糖値の急上昇・急降下をくり返していると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。



今すぐ 血糖値対策をはじめよう

食後の血糖値を急上昇させない生活を送ることが大切です。同時に食後高血糖が疑われる人は検査を受けましょう。

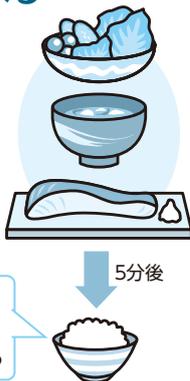
栄養バランスのよい食事を規則正しく食べる

主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を、1日3食、規則正しく食べることは、血糖値をコントロールする基本になる。



野菜や肉・魚を食べてから炭水化物を食べる

野菜に多い食物繊維や、肉や魚に多いたんぱく質・脂質を炭水化物の前にとると、血糖値の上昇を抑えられる。よく噛んで食べる。



5分たったら炭水化物もいっしょに食べる

食後30分から1時間の間に体を動かす

血糖値の上昇がピークになる食後30分から1時間の間に体を動かすと、血糖値の急上昇を抑えられる。定期的に運動も行う。

歩行やストレッチなど軽い運動でOK

