

—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

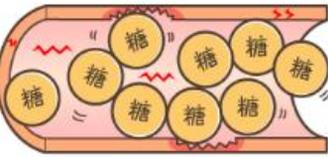
ヘルスアップ通信 —糖尿病 ⇒ ダイアベティス?—

先日、糖尿病の新たな呼び方を英語の病名「ダイアベティス」とする提案が発表されました。尿に糖が混じらないことも多く、病気を正確に表していないことも一因とのこと。知っているようで知らない糖尿病(ダイアベティス?)、対策は病気を知ることからです。

糖尿病が怖い理由



体の「サビ」酸化



余分な糖が血管壁に入り込み活性酸素が発生し血管を傷つける

引用:スマート・ライフ・プロジェクト

動脈硬化 ⇒ 心筋梗塞・脳卒中・腎不全等

体の「コゲ」糖化

余分な糖と蛋白質が結合し、終末糖化産物(AGEs)となり全身の細胞を傷つける

脳神経細胞損傷 ⇒ 認知症

コラーゲン損傷 ⇒ しわ・骨粗鬆症

要注意ゾーンは本当に要注意!

正常

空腹時血糖
~99mg/dl

HbA1c
~5.5%

要注意(予備群)

空腹時血糖
100~125mg/dl

HbA1c
5.6~6.4%

要医療

空腹時血糖
126mg/dl~

HbA1c
6.5%~

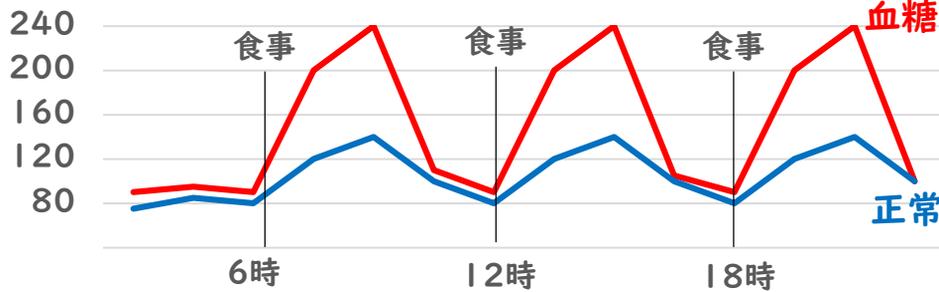
予備群から動脈硬化は
始まります

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは?
ブドウ糖と結合しているヘモグロビン(蛋白質の一つ)の量を示し、採血1-2か月前の血糖値を反映します。当日の食事等の影響を受けません。

免疫力低下 ⇒ 歯周病・肺炎・がん等

空腹時血糖は正常なのに? 食後の強い眠気 血糖値スパイクのせいかも

食後1-2時間後に急激に高血糖(140mg/dl以上)となり、血糖値を下げるためインスリンが大量に分泌、続いて血糖値が急降下することを「血糖値スパイク」といい、血管にダメージを与えます。食後に強い眠気やだるさを感じることもあります。



血糖値スパイク

高GI食品: Juice, ケーキ, 白米, 小麦粉

低GI食品の選び方

- ・白より茶色
- ・自然に近いもの
- ・食物繊維が多いもの

低GI: 玄米, 雑穀, Oatmeal, 豆, 果物

対策は 食事・運動・ストレスコントロール・必要時治療を受けること

- ☑血糖値が上がりにくい食べ方・食べ物 ⇒ 3食食べる・食事バランス・野菜から・低GI食品
- ☑血糖を利用する・利用できる体づくり ⇒ 食べたら動く・筋トレ(筋肉は血糖を上手に利用する)
- ☑ストレスコントロール ⇒ ストレスや睡眠不足は血糖値を上昇させ、食欲を亢進するホルモンを増やします

血糖コントロールは糖尿病だけでなく様々な病気対策に繋がります。健診結果の再確認と血糖値が上がりやすい生活習慣かどうか、今一度振り返ってみましょう。

参考: 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター、スマート・ライフ・プロジェクト