

お元気ですか
保健師です

「食後高血糖」は、 心疾患や脳血管疾患のリスク

だれでも食事のとり方で
「食後高血糖」になる

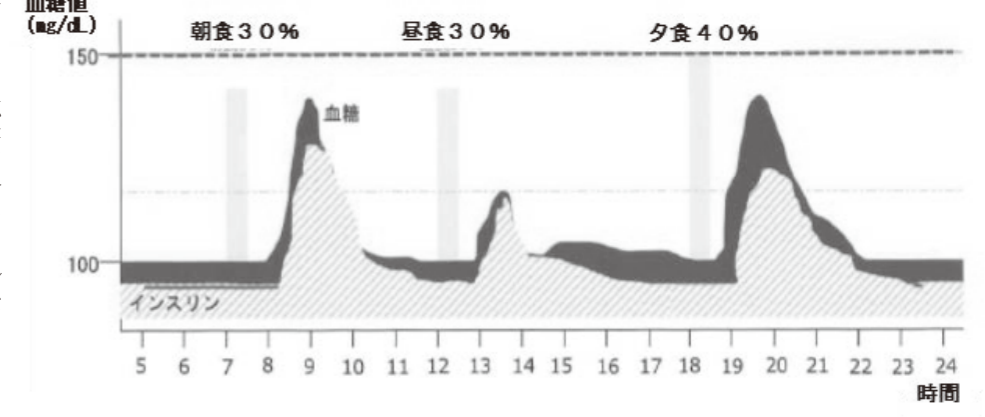
インスリンの働きが悪くなると、飲食により血液中に増えた糖を十分に処理できず、血糖値を正常に戻す働きが弱くなり、食後高血糖の状態になってしまいます。食後高血糖の状態が多くなったり続いたりすると動脈硬化を促進するため、心疾患や脳血管疾患などの病気を起こすリスクが高くなります。

糖尿病や肥満などでインスリンの働きが悪くなるのはもちろんなのですが、そのような状態ではない人でも、食事のとり方によってインスリンが適切に働かず、食後高血糖の状態になっている場合があります。

朝食摂取がインスリン分泌の
ウォーミングアップ

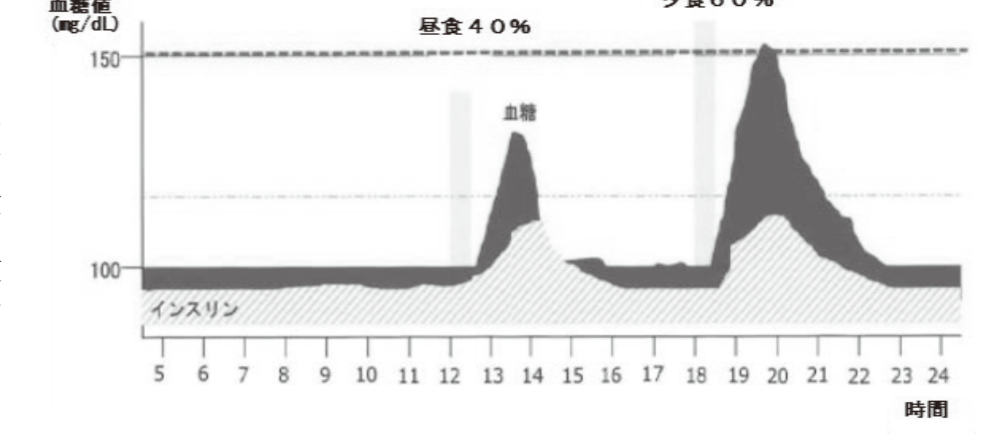
食後高血糖を予防するポイントとは「朝食を抜かないこと」です。①朝食、昼食、夕食と一日3食をとった場合（図1）、②朝食を抜いて昼食、夕食の一日2食にした場合（図2）の2パターンの血糖値やインスリン値がどう変化するか検討した研究があります。図で血糖値の山（上がった）と、下がった（下がった）と、インスリンの山（分泌量の変化）の変動や重なりを確認してみてください。食事をした後に血糖値が上昇し、インスリンが分泌され、血糖値が下がっています。2パターンでそれぞれ血糖値の上昇の仕方やインスリンが開始するタイミングが違ってきます。

(図1)①1日3食を食べた場合



① 一日の総摂取エネルギーを3食に分けてバランスよくとった場合は、各食後の血糖値もインスリン値も比較的穏やかな山を形成しています（図1）。食後、適切に働いているため、150mg/dLを超えないように食後高血糖を防ぐことができます。

(図2)②朝食を欠食した場合



② ところが、朝食を抜いて2食（総エネルギー量は①と同じ）になると、昼食後に血糖値の上がり幅が大きくなり、夕食後は150mg/dLを超える高い値になっていきます（図2）。インスリン分泌の山は、なだらかで小さく、血糖値を十分に下げることができていません。

朝食を抜くと1日を通してインスリンの分泌が鈍くなるため、食後の血糖値が大きくなりやすくなります。したがって朝に少しでも食事をとることで、インスリンを素早く分泌させ、食後高血糖につながることが防げることができま。

下川町は朝食を欠食する人の割合が高い傾向にあります（表1）。

(表1)週3回以上朝食を抜く人の割合(%)

下川町	同規模平均	道	国
14.8	9.4	12.2	10.4

(R4年度国保データシステム:特定健診質問票調査より)



2回目の食事の時にインスリンが速やかに分泌され、血糖値の急激な上昇が抑えられ、血糖値が上がりやすくなり、かつ下がりにくいという状態になります。就寝前に糖質を含む炭水化物を多く摂り過ぎると血糖値が上がりやすくなり、かつ下がりにくいという状態になります。このため、炭水化物はできるだけ夕方にとることがお勧めです。

食後高血糖への対策・生活習慣を身に付けて、良好な血糖管理につなげていきましょう。

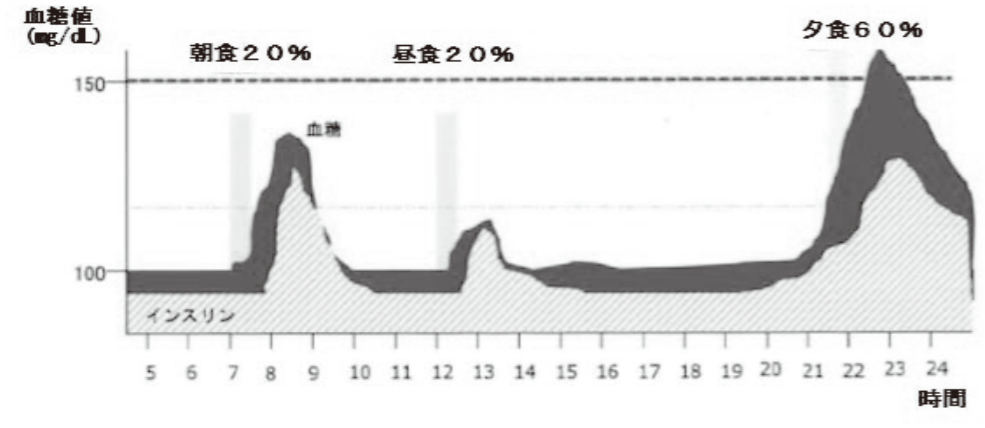
■お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-3356

同じメニューであっても、夕食をとる時間によって血糖値は大きく変わることが明らかになっています。夕食の時間が遅くなると、一日に摂取したエネルギー量は①や②と同じであっても、食事の摂り方次第で、血糖値の上昇幅も、インスリンの分泌量も大きく変わることが分かっています。

下川町は就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の割合が高い状況があります（表2）。夕食は血糖値が下がってから眠れるように、就寝の2〜3時間前

までに済ませることがよいとされています。食事をしてすぐ寝てしまうと高血糖のままなかなか下がらず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなってしまう。夕食が遅くなってしまう場合は、夕食を2回に分ける「夕食（夕方に炭水化物をとり、遅い時間は夕食を軽くすること）」がおすすめです。夕食を2回に分けることで、1回目の食事により臓腑の応答が高められ、

(図3)夕食が遅くなってたくさん食べた場合



(表2)就寝前の2時間以内に夕食をとることが、
週3回以上ある人の割合(%)

下川町	同規模平均	道	国
18.8	17.1	14.8	15.7

(R4年度国保データシステム:特定健診質問票調査より)