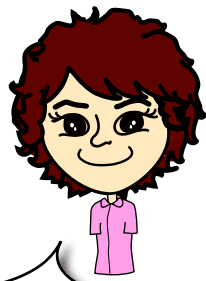


かくれ糖尿病に『なる人』『ならない人』

2013.7 のはなし



皆さん、『かくれ糖尿病』をご存知ですか?! 検診でも見落とされがちになっているこの病気には、注意が必要です。『かくれ糖尿病(食後高血糖)』とは、本当は糖尿病なのに糖尿病と診断されない人の事をいいます。糖尿病患者は約200万人、糖尿病予備軍またはかくれ糖尿病患者は約2,000万人とも言われます。近年、増加の一途をたどっています。これは、検診での糖尿病検査が空腹時血糖値のみで食後2時間の血糖値やHbA1cが無視されている事が原因です。今の現状では、最も血糖値が高くなる食後2時間に200mg/dlを越えない工夫を自分でするしかありません。現実問題、小学生から年配者まで、どなたもが注意が必要です。家族皆さんで心がけてみて下さい。

■『食後高血糖』の怖さ

空腹時血糖をコントロールすることで、網膜症や腎症などを予防する事は出来ます。しかし心筋梗塞などの太い血管の障害に対しては十分な効果がない事が報告されました。命に関わる病気から身体を守るためには、『空腹時血糖』『食後血糖』両方を上手くコントロールする事が大切です。

心筋梗塞の発症率は、食後血糖が異常に高い方では20.9%ですが、食後血糖が良好な方では12.0%で、食後血糖を正常に近づける事が心筋梗塞などの発症の危険性を減らす事が出来るのです。

【血糖値の正常の目安】

- 空腹時血糖・・・126mg/dl以下
- 食後2時間血糖値・・・180mg/dl以下
- HbA1c・・・糖尿病が否定出来ない [6.0%]
糖尿病の疑い [6.5%]

■『食後高血糖』になる理由

まず第1に、食べ過ぎ・早食いです。特に炭水化物や脂っこいもの・甘いものは危険です。糖質・脂質を摂りすぎると、脂肪細胞が大きくなり、太った脂肪細胞からインスリンの働きを邪魔する『TNF-α』が分泌されます。すると、インスリンの働きが低下するので、血液中のブドウ糖が各臓器の細胞達に取り込まれず、血糖値は急上昇!!

慌てたすい臓は、今までより多くのインスリンを分泌し始めます。何とか血糖値を下げるよう、インスリンを分泌し続けます。しかし、ついにすい臓は疲れ果て、インスリンを作るスピードが追いつかず、血糖値を下げる事が出来なくなります。

各臓器(肝臓など)にとつたら、エネルギー源であるブドウ糖が取り込めないで、仕方なくブドウ糖を独自で作り始めます(糖新生)。すると、肝臓は作ったブドウ糖を血中に放出するので、さらに血糖値は上昇します。

◆インスリンの分泌に必要不可欠な栄養素◆

セレン 亜鉛 クロム

インスリンの感度を上げる!

インスリン合成を促進する!

TNF-αの分泌を抑制する!

●『かくれ糖尿病』チェック●

- 早食い・大食い
- 普段、野菜や海藻をほとんど食べない
- 食事の時間が不規則だ
- お酒をよく飲む
- 揚げ物などの脂っこいものが好物
- 太っている、又は最近太り出した
- 日常的に運動する習慣がない
- 最近イライラする事が多い

- 家族や親せきに糖尿病の人がいる
- のどや口がやけに渴く
- トイレが近い、量も多い
- 甘いものが急に欲しくなる
- 尿の臭いが気になる
- 体がだるい、疲れやすい
- いくら食べても満腹感がない
- 足の裏ガムズムズする
- 足がつる

解説は別紙にて…。

