

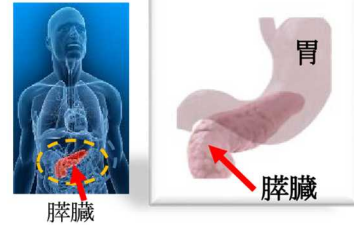
血糖値がやや高めだと言われた方へ

文責：大分東部病院健診センター センター長

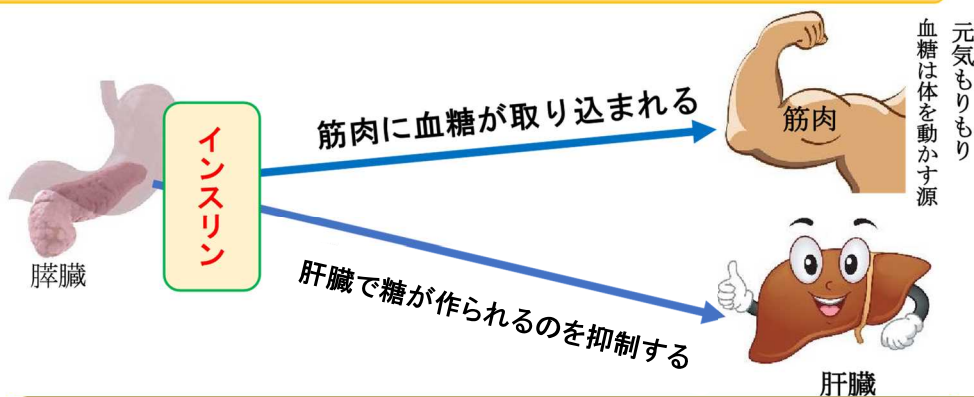
大塚伸昭

①血糖値はどのようにコントロールされていますか？

食事をすると、胃の後ろ側にある膵臓から**インスリン**というホルモンが分泌されて、血糖値が上昇しすぎないようにコントロールしています。

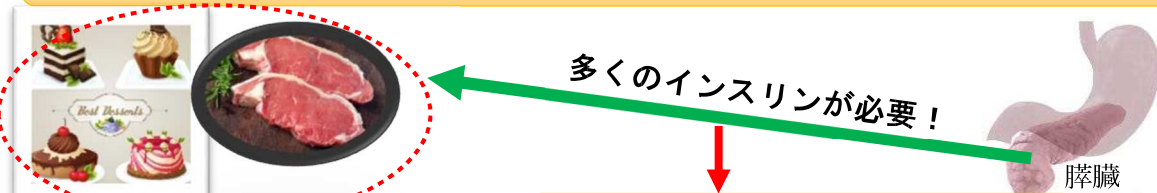


②インスリンというホルモンが分泌されたら、血糖はなぜ下がるのですか？



インスリンが分泌されると筋肉や脂肪に血糖が取り込まれたり、肝臓での糖が作られる（糖新生）のを抑制したりします。その他、肝臓のグルカゴンという物質から血糖に変わるのを抑制して血糖を低下させます。

③血糖値が高くなるのは膵臓を働かせすぎて**インスリン分泌が減少**するのが一つの原因！



過剰なカロリー摂取

インスリンが大量に必要になると、膵臓の細胞が増大したり、数を増やして対応しますが、そのうちに膵臓は過労で細胞が死んだりして**インスリンの分泌が減少**します。

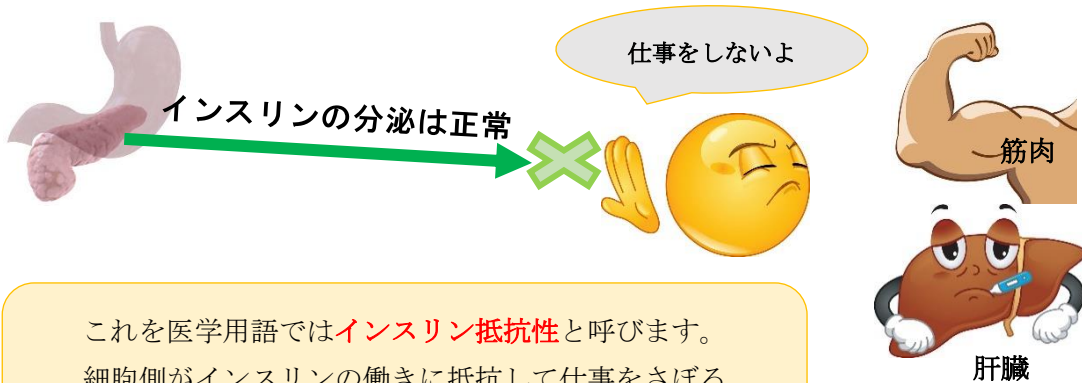


膵臓過労は会社などで働く人たちが過労で作業意欲を無くすのと同じです

糖尿病はインスリンの効果が出にくくなる**インスリン抵抗性**というのも一つの原因です。肥満などではインスリン抵抗性が増加します。適度な運動をして、過剰なカロリー摂取などに注意しましょう！その他、遺伝が関係する場合があります。

#### ④膵臓からインスリンは正常に分泌されても血糖値が上がる事もある

膵臓からインスリンは正常に分泌されて血糖値を下げようとしていても血糖値が上昇する事もあります。これはインスリンの作用する筋肉、肝臓などが働くのを嫌がってインスリンを受け入れないからです。



これを医学用語では**インスリン抵抗性**と呼びます。細胞側がインスリンの働きに抵抗して仕事をさぼる原因には**肥満**、**運動不足**などがあります。

実際にはインスリン分泌が減少する事とインスリン抵抗性の2つが同時に起こる事も多くなっています。

日本人は欧米人に比べて**インスリン分泌が少ない**事が知られています。これは元来日本人の食生活は穀物中心の生活だったためインスリンがそれほど必要無かったからです。

#### ⑤血糖を下げるホルモンはインスリンしかありません。膵臓を大切にしましょう！

血糖を上げるシステムは幾通りかありますが、**血糖を下げる手段はインスリンしかありません**。大昔は食物摂取が困難な時代に血糖を下げる必要が無かったからです。膵臓を大切にしましょう！（**運動**、**適切なカロリー摂取**、**禁煙**、**酒を控える**等々）。

#### ⑥バランスの取れた食事摂取が必要です。



血糖値が高めの方は食生活に注意が必要です。事務職の方なら**標準体重 1kg 当たり 30 キロカロリー程度**（身長 170cm の人なら 1800~2000 キロカロリー）を目標にしてください。炭水化物を 50~60%、蛋白質を 10~20%程度などとします。詳細は食品交換表などを参考にしてください。また、**野菜なども積極的に摂取**して下さい。繊維分の多い食事を初めに取るようにしてゆっくり食事をしてください。**食後の急激な血糖上昇が血管の内皮細胞を痛める**事が知られています。