

あなたは大丈夫？「隠れ糖尿病」



食後高血糖ってご存じですか



臨床検査技術科

令和4年6月発行

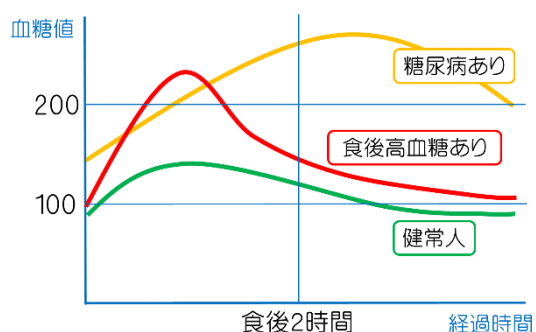
健康診断の「血糖値」が正常でも・・・

健康診断で、肝機能や貧血の検査と並んでよく検査されるのが「血糖値」です。

健康診断の結果を見て「血糖値」が正常で安心していませんか？

実は、空腹時血糖が正常ないし境界域であっても、食後1～2時間に血糖値が急上昇しやすい方もいます。そういった現象を「食後高血糖」や「血糖値スパイク」と呼びます。食後2時間の血糖値が高いと、血管がダメージを受け動脈硬化が進み、心疾患や脳卒中などのリスクが上昇します。この「食後高血糖」や「血糖値スパイク」は、一般的な健康診断では見逃されやすく、「隠れ糖尿病」とも呼ばれます。

食後の血糖値(イメージ)



基準値はどのくらい？

【空腹時の血糖値】 約70～100mg/dl

【糖化ヘモグロビン(HbA1c)※】 約6%まで

※過去1～3ヶ月の平均的血糖値を反映するもの。
糖化ヘモグロビン5.2%が空腹時血糖100mg/dlにほぼ当てはまり、特定健診では空腹時血糖100mg/dl以上とHbA1c5.2%以上を特定保健指導の基準値としています。

どんな検査でわかるの？

正確な判断には、75g OGTT (75g 経口ブドウ糖糖負荷試験) をします。

10時間以上絶食した後、75gのブドウ糖を飲んで30分、60分、90分、120分後に採血をし、血糖値を測定します。食後2時間経った血糖値が140mg/dl以上ある場合、「食後高血糖」と判断されます。



改善のカギは、食事と運動！

【食事】主食を食物繊維の豊富な全粒粉や玄米などに変わると、食後の血糖値の急激な上昇を抑えられます。また、食事の際に食べる順番も意識して、お米などの主食の前に、魚や肉、野菜から食べると「食後高血糖」が緩和されることが明らかになっています。

【運動】日常生活にウォーキングや自転車などを積極的に取り入れて、有酸素運動を行いましょう。あわせて、呼吸をしながらの筋力トレーニングも週2、3回程度取り入れるとより効果的です。健康診断の血糖値が正常でも油断は禁物です。予防のためにも日頃の食事と運動に気をつけながら生活しましょう！