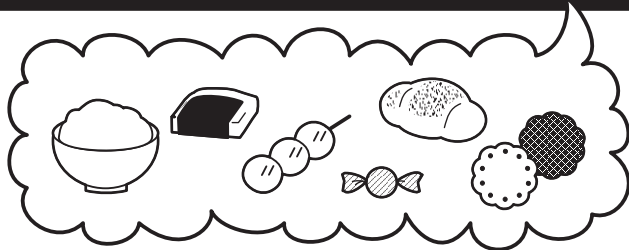
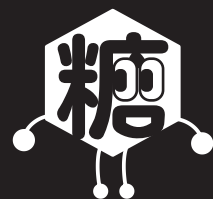


知って  
おきたい

# 血糖値 のこと



**宣言**  
明るい  
笑顔  
すぐ  
返事  
伝える  
元気

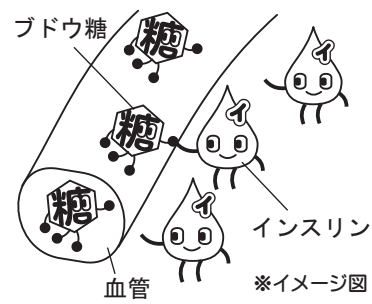


かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 血糖値のしくみ

血液中のブドウ糖の量を血糖値と言います。  
少なすぎると低血糖、多すぎると高血糖を  
引き起こします。



健康であれば、空腹時は値が低く、  
食後は一時的に高くなりますが、  
すい臓で作られる「インスリン」  
の働きで一定の範囲に保たれます。

このインスリンが不足したり働きが  
悪くなり、血糖値が十分に下がらず、  
常に高い値が続いてしまうのが  
「糖尿病」と呼ばれる状態です。

### 日本人に増えている糖尿病

糖尿病の人は年々増え続け、日本では  
現在40歳以上の3人に1人が、糖尿病  
もしくは予備軍の疑いがあります。  
血糖値が少々高くても、自覚症状は  
ほとんどありませんが、放置していると  
少しずつ悪化して様々な合併症をまねきます。



#### 高血糖状態が続くと起こる「慢性合併症」

- 視力が低下する(網膜症)
- 腎臓の機能が低下する(腎症)
- 手足のしびれ、麻痺(神経障害)
- 動脈硬化、心臓病、脳卒中など

成人の失明の原因の第1位、  
人工透析が必要になる  
原因の第1位は、  
いずれも糖尿病です。

日頃から血糖値に関心を持ち、意識することが、  
糖尿病を防ぐ第一歩です。

# 血液検査でわかる血糖値

通常の健康診断で測定される項目は「空腹時血糖値」と「HbA1c」です。

## 検査の結果

- 空腹時血糖値  ミリグラム パー デシリットル  
mg/d l
- HbA1c  %  
ヘモグロビン エイワンシー

HbA1cとは…赤血球中のヘモグロビン(Hb)のうち、ブドウ糖と結合しているヘモグロビンの占める割合。過去1~2ヶ月の血糖状態を示します。グリコヘモグロビンとも言います。



血糖値が高めと言われたら早期に受診し、生活習慣の見直しを始めましょう。

## 基準値

【空腹時血糖値】70~109 mg/d l  
【HbA1c】4.6~6.2 %

※数値は目安であり、年齢や健康状態などにより個々に異なる場合があります。かかりつけの医師の指示に従いましょう。

東京都医師会生活習慣病対策委員会 / 東京都糖尿病対策推進会議 2012年4月より

通常の健康診断では、血糖値の異常が見つからない場合もあります。



空腹時の健診結果が正常値であっても、食後の値が特に高い「食後高血糖」の場合があります。

(食後高血糖については4ページに記載しています)

# 糖質と血糖値

## 血糖値の上がりすぎを防ぐポイント

## 糖質の摂りすぎに気をつける

「糖質」＝砂糖・甘いものだけではありません。穀類・いも類などの炭水化物や果物も糖質を多く含んでいます。

糖質はブドウ糖に分解されて血液によって細胞へ運ばれ、インスリンの働きでエネルギーになりますが、この血液中のブドウ糖が多すぎると＝「血糖値が高い」という状態になります。



## 糖質だけでなく、脂質・タンパク質の摂りすぎにも注意

糖質は高血糖を起こしやすいのですが、脂質やタンパク質も血糖値の上昇に影響を与えます。つまり糖質さえ減らせば、肉やおかずはいくらでも食べてよいというわけではありません。

脂質やタンパク質の摂りすぎは動脈硬化を促進し、腎臓などにも負担を掛けてしまいます。



極端に糖質だけ減らしたりせず、それぞれの栄養をバランスよく、適切なエネルギーを摂ることが大切です。

## 食事の後、血糖値の急上昇には 注意が必要



食後の血糖値が急激に上がり、基準の値より高くなったまま下がりにくい「食後高血糖」は、本格的な糖尿病の一步手前であることが多く、放置すると血管や心臓に負担を掛け、糖尿病だけでなく他の病気の原因になることがあります。

### 食品によって食後血糖値は異なる

**GIについて** GI=グリセミックインデクス(Glycemic Index)

例えば同じカロリーの商品でも、血糖値の上がり方には差があり、それを数字で表したものがGIです。消化吸収の早いものほどGIが高い(血糖値を上げやすい)傾向があります。

#### 糖質の多い食品のGI値の例

同じ糖質でも  
GIは違う!!

GIの高い食品は食後血糖値が急激に上がりやすく、GIが低めの食品は食後血糖値が上がりにくい。

低め	中程度	高め
スパゲティ	玄米	精白米ご飯
そば	麦ご飯	食パン
ライ麦パン	酢飯	コーンフレーク
みかん	ぶどう	餅
りんご		じゃがいも
		ようかん
		せんべい

精製度が低い穀類や、食物繊維を多く含むものはGIが低い

※調理法や測定基準などで値は変化するため、あくまで目安としての参考資料です。

できることから  
始めよう!

## 血糖値を上げにくくする 食生活の工夫

- ゆっくり食べる

### 食べ方の コツ

- 麺類は  
野菜多め、麺少なめに

- 野菜や海藻から  
先に食べる



- 葉物野菜を  
多めに食べる

例えば…チャーハンや焼肉は  
レタスなどで包んで食べる

### すり替え術



- 白米 → 玄米や麦ご飯に

- ビールや甘い飲みもの  
→ 無糖の炭酸水に

または、「カロリーオフ」や「低糖質」  
のものに変える

- お菓子 → ヨーグルトやナッツに

- お茶碗のサイズを  
小さめにする  
1膳の量が少なくなる

### ちょっと 工夫

- ケーキを食べる日は  
特別な日だけに  
自分へのご褒美と  
考えて日常とは区別する

- ひと息つきたい時は  
甘いものではなく、  
無糖のコーヒーや  
香りのよいお茶など  
を飲む



- お菓子は  
食べきりサイズにする  
大袋入りではなく  
小分けパックを選ぶ

- ▲…摂りすぎに気をつけたい食品
- …積極的に摂りたい食品

かたよって  
いませんか？

### ▲ 血糖値が上がりやすいもの(例)



**糖** ▲には●を組み合わせて  
バランスよく食べよう

### ● 血糖値が上がりにくいもの(例)



できることから  
始めよう！

## 血糖値を上げにくくする 日常生活の工夫

- 食べた後は体を動かす  
食後すぐ横になったり座ったままでは血糖値が下がりにくい
- 家事も運動と思って積極的にこなす

毎日の  
心掛け



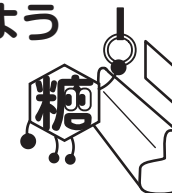
- 徒歩や階段の上り下りを増やす  
家に居る時なるべくエネルギーを消費する
- 体操を日課にする  
テレビやDVDなどを見ながら一緒にできる軽い体操がおすすめ

- 歩数計をつける  
持っている意識が高まり、運動量UP!
- 忙しい時は5分でも息抜きをする  
イライラしたりストレスが多いと血糖値が上昇しやすい
- 外出などで気分転換をする  
タバコやお菓子は控えめに

気持ちも  
大事



なるべく外に  
出掛けよう



- 電車に乗ったらできるだけ座らない
- ウィンドウショッピングを楽しむ  
屋内のお店なら天候を気にせずたくさん歩ける