

知って得する健康保険の基礎知識 62

「血糖値スパイク」の危険性とその対策。

糖尿病や動脈硬化を引き起こすことも？「血糖値スパイク」の危険性。 「血糖値スパイク」の解説と、その対策をご紹介します。

【血糖値スパイクとは？】

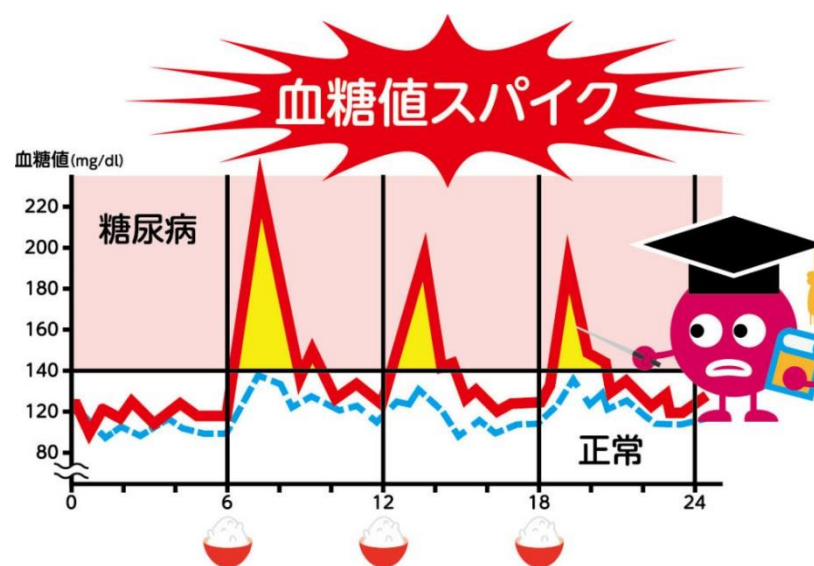
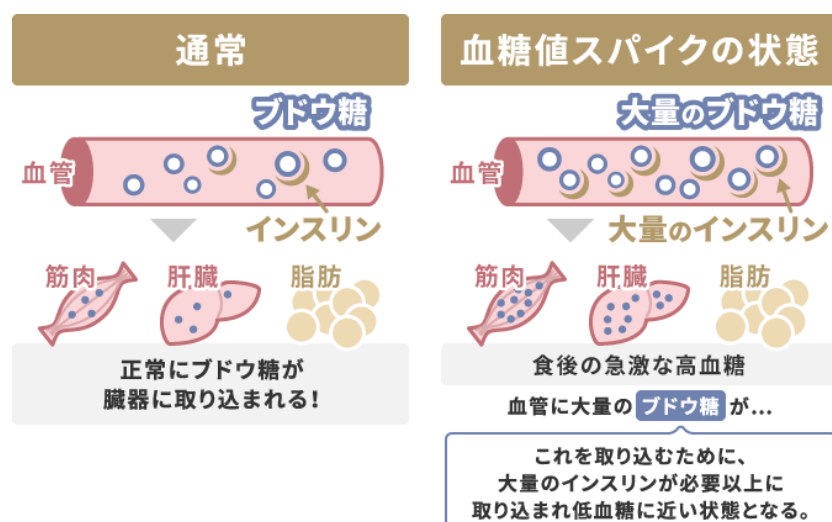
食後に急激に血糖値が上がる状態を「血糖値スパイク」と呼びます。「血糖値スパイク」を放置すると、糖尿病や動脈硬化が引き起こされてしまう可能性があり、早めに対策をすることが必要とされています。

通常の血糖は、空腹時 80~100 mg/dl、食後は高くても 140 mg/dl 以下で安定しています。しかし、血糖値スパイク状態になると、食後の血糖値が 140 mg/dl 以上に急激に上昇してしまうのです。現在、成人の約 20%がこのような血糖値スパイク状態であると言われています。血糖値スパイクになると、糖尿病にかかるリスクが高まります。

糖尿病とは、空腹時の血糖値が 126 mg/dl、食後の血糖値が 200 mg/dl を超える状態を指します。つまり、血糖値スパイクの方は、糖尿病の予備軍になってしまっているのです。

また、血糖値スパイクによって動脈硬化の危険性も高まります。動脈硬化とは、動脈が固くなり、血管内部で詰まりが起こることによって血流が悪くなる状態のことです。血糖値スパイク状態が続くと、細胞から活性酸素が発生するようになり、細胞が傷ついてしまいます。そうすると動脈が硬くなり、心不全・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳出血、閉塞性動脈硬化症といった病気が引き起こされやすくなります。

健康診断では気づかれにくいですが、血糖値スパイクの状態になっている方は多くおられます。



【血糖スパイクを改善するには？】

血糖値スパイクを防ぐには、食べる順番に気をつけることが効果的です。ご飯を食べる前に、副菜や主菜を食べることで、血糖値の急激な上昇が抑えられます。最初にご飯を食べてしまうと、少量であったとしても、血糖値は大きく上がってしまいます。しかし、野菜やきのこ、海藻といった野菜類から食べれば、血糖値の急激な上昇を抑えられるのです。

野菜類には食物繊維が豊富に含まれており、糖や脂肪を吸着してくれます。また、満腹感も感じやすくなるため、食べ過ぎを予防することにも役立ちます。「血糖値スパイク」が気になる方は、野菜から先に食べる習慣をつけましょう。

また、食後に適度な運動をすることも有効です。運動すると血液中のブドウ糖が筋肉エネルギーとして使われるため、血糖値が下がります。食後 30 分~2 時間の間に運動することで、血糖値スパイクを防ぐことができます。食後は、ウォーキングや体操といった緩やかな運動を行うようにしましょう。

血糖値の上昇を抑える食べる順番



※**コラボヘルス**（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。