

～血糖コントロールについて 学びましょう～

コロナ禍だからこそ
生活習慣病に気を
付けましょう！



昨年から流行しているコロナウイルスの影響で私たちの生活は一変しました。外出の機会が減り、家の中で過ごすことが多くなってきています。巣ごもり・テレワークなどで食べ過ぎたり、反対に食事を抜いたりする**食生活の乱れ**、そして、外に出て活動・運動する機会が減少した事による**運動不足**などにより体重が増加し、それに伴い生活習慣病リスクが増加しています。

今回は、生活習慣病のひとつの**糖尿病**について学んでいきたいと思います。

●糖尿病とは？

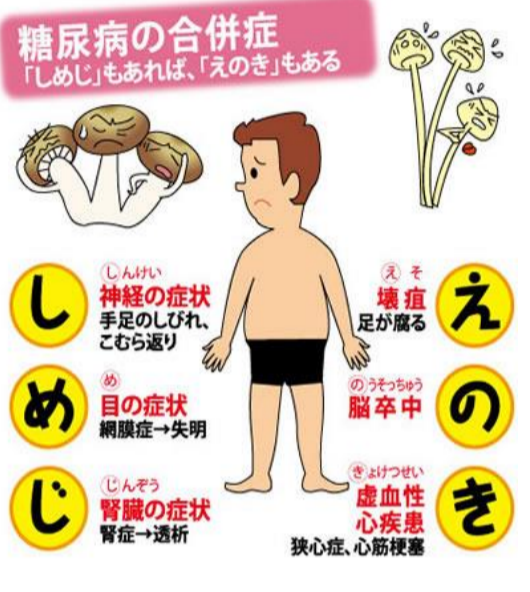
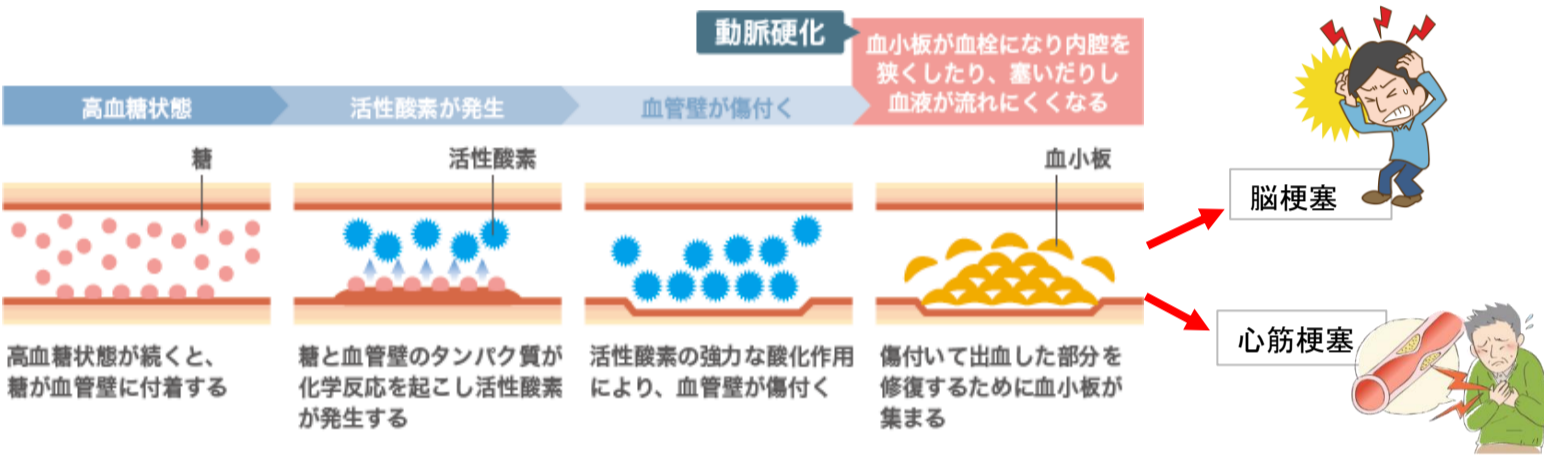
糖尿病とは「*インスリン」というホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されずに、**血液中のブドウ糖(血糖)**が多くなっている状態です。①膵臓からのインスリンの分泌不足による場合(インスリンが足りない状態):「1型」と、②肥満などによるインスリンの作用(効果)が出にくい場合(インスリンがあっても血糖値が下がらない状態):「2型」とがあります。(または、両者の組み合わせだった状態。)

上記の様に病型には、1型糖尿病と2型糖尿病がありますが、生活習慣に関係するのは2型糖尿病です。

*インスリンとは血糖値を下げるホルモンです。

●血糖値が高いとなぜいけないの・・・？

血糖値が上昇すると、血管が傷つきやすくなり、肥満をはじめ生活習慣病や様々な病気のリスクが高まり、最終的には血管の動脈硬化を進行させます。その結果、血管の壁が壊れて切れたり、詰まりやすくなったりと危険な状態になります。

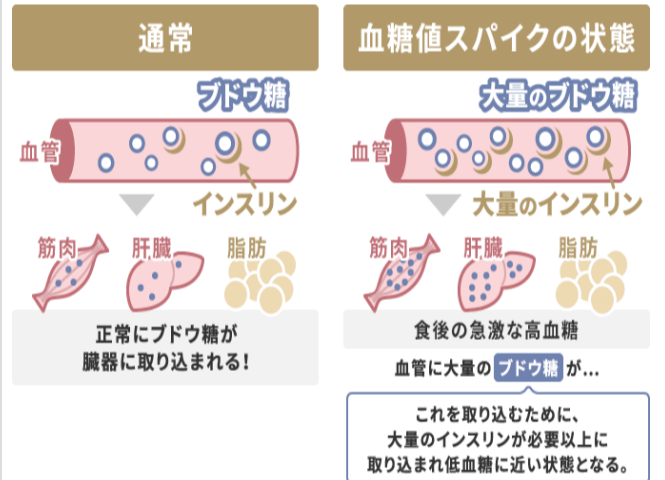
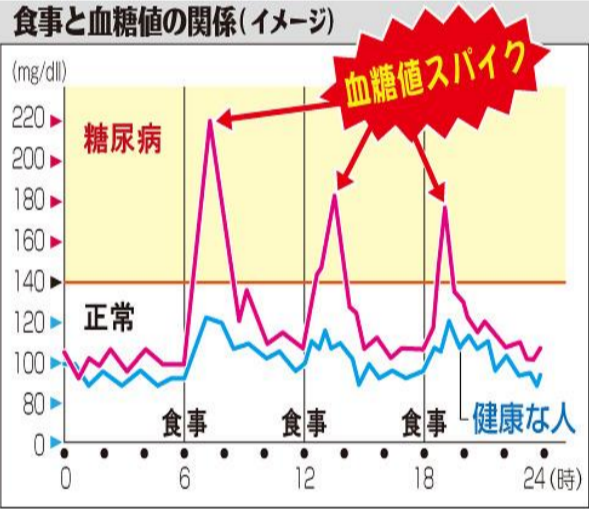


●気をつけよう、血糖値スパイク！

私たちが生きていくうえで大切な食事の主食であるご飯やパン、麺などには、炭水化物が含まれています。この炭水化物に含まれる糖質は、体の中で消化吸収されて、ブドウ糖(グルコース)になり、血液中中で体のエネルギーになっていきます。その**血液中のブドウ糖の濃度**が「血糖値」といいます。

健康な人であっても、空腹時と食後の血糖値は変わってきますが、右の図の様に**空腹時の血糖値が正常範囲でも、食後に血糖値が急上昇する人もいます**。これを**血糖値スパイク(食後高血糖)**といいます。

青: 健康な人の血糖値の変化
赤: 食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」を起こしている場合



<血糖値スパイクの症状>

①眠気を感じる



②イライラと不機嫌になる



③集中力・判断力が鈍る



④すぐにお腹が空く



<血糖値スパイク(食後高血糖)の危険度チェック>

- 朝食を摂らない
- コンビニ食を週3回以上利用
- BMI25以上 (体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)})
- 血の繋がった家族に糖尿病になった人がいる
- 3食のうち1回以上早食い(10分以内)

- 食後直ぐに椅子に座ることが多い
- 運動は週3日未満
- これまでにダイエットにトライしたことが3回以上ある
- 週3回以上6時間以下の睡眠がある
- 高血圧がある



*** 当てはまる個数が多いほど、血糖値スパイクの危険度が高くなるので注意が必要です！**





<血糖値を急上昇させないためのポイント>

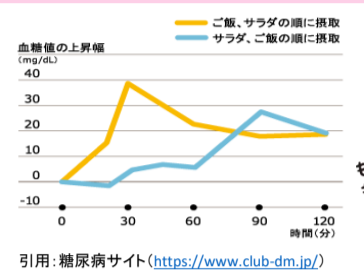
血糖値スパイクを起こさせないためには、**糖質の吸収を穏やかにする事**が大切です。そのためには、普段の生活の中で「食事方法の改善」と「運動による体重コントロール」がポイントです。また、血糖値の上昇のスピードは、同量の糖質を摂っても食事時間が短いほど早くなります。下記の食べ方や運動を実践し、血糖値の急上昇を予防しましょう！

食事

①ゆっくり、よく噛みましょう

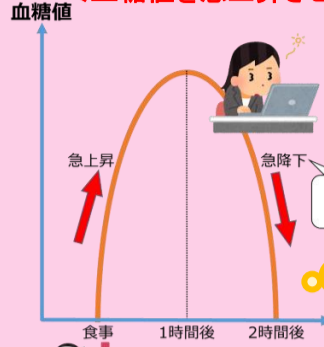
おかずを食べてから主食を食べ始めるまでの時間は、**15分程度差がある**といわれています。15分かけておかずを食べるためには、よく噛んで食べる事が必要です。

また、噛む回数が多い方が、食後2時間の血糖値が低くなると言われていますので、**最低でも30回噛む**ように心がけましょう。



②おかずを主食より先に食べましょう！ ～おかずファースト～

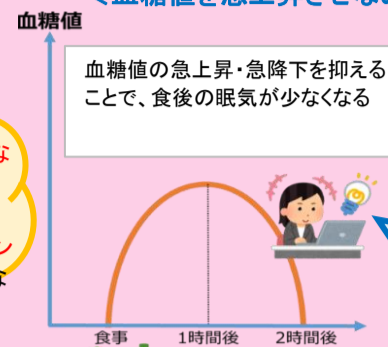
<血糖値を急上昇させる食べ方>



おかずを食べる前に、いきなりご飯をかきこんでしまう様な食べ方は、血糖値を急上昇させ、肥満を招くインスリンを大量に分泌させることになります。

- ・糖質たっぷり
- ・ごはんから食べる
- ・早食い

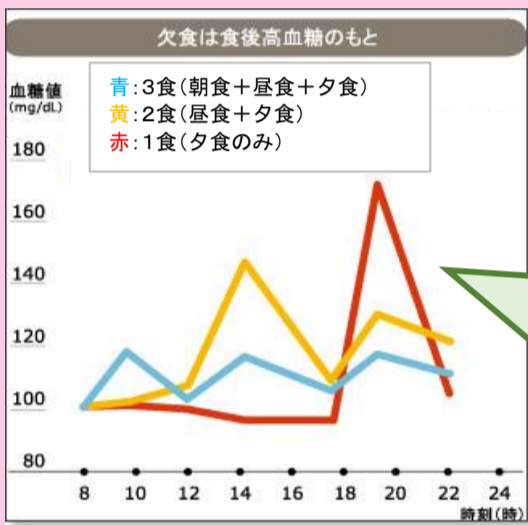
<血糖値を急上昇させない食べ方>



- ・糖質控えめ
- ・おかずから食べる
- ・ゆっくり食べる

食物繊維を多く含む野菜を最初に食べることで、食物繊維が腸の壁をコーティングし、後から糖が入ってきた時に、その吸収を穏やかにする作用があるため血糖値の急上昇を防ぐことができます。

③「朝ごはん」はちゃんと食べましょう！ ごはん抜きは厳禁

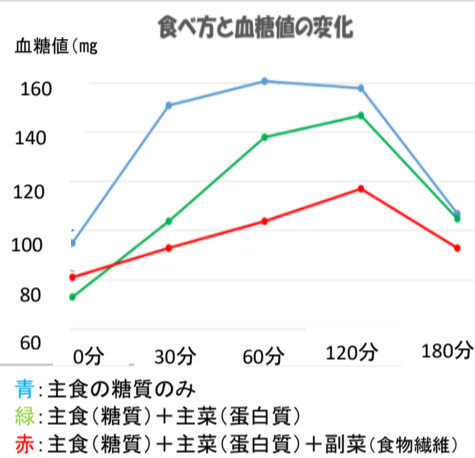


1日3食を規則正しく食べている時には「血糖値スパイク」が生じなかった人でも、朝ごはんを抜くと昼食の後に「血糖値スパイク」が発生します。朝も昼も抜くと、夕食の後にさらに大きな「血糖値スパイク」が生じてしまいます。

忙しくても、きちんと3食を食べる事が「血糖値スパイク」を解消する重要なポイントになります。



④主食単品ではなくおかずと一緒に食べましょう！



主食(糖質)のみは、血糖値が急上昇する原因になります！時間がないからと、おにぎりやパン、麺類など**単品で食事を済ませず、おかずと一緒に食べましょう！**

組み合わせのポイント

- ～基本:「主食+主菜+副菜」～
- ☆おにぎり+豚しゃぶサラダ
- ★卵サンド+野菜スープ

運動

運動は有酸素運動とレジスタンス運動(筋トレ)の2つに分類され、いずれも血糖コントロールに有効であると言われています。

特に**食後の運動は、血液中のブドウ糖が筋肉で大量に消費され、血糖値を下げる効果があります**ので、**食後1～2時間以内**に軽い運動をすることが効果的です。

また、運動を継続して行くと、インスリンが効きやすい体質の改善につながります。

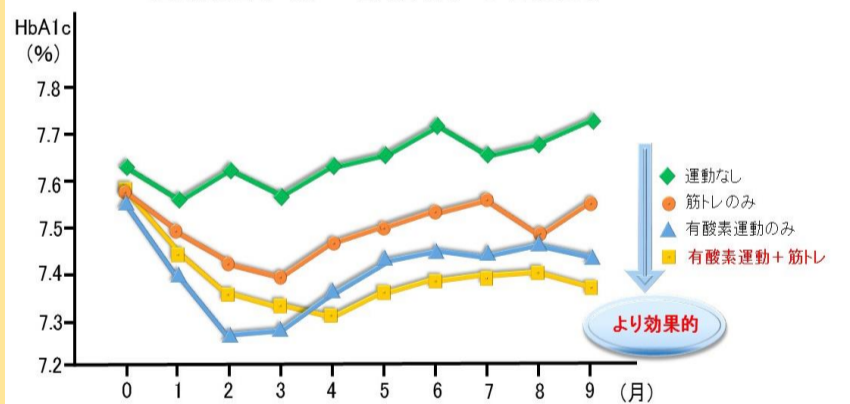
●有酸素運動とレジスタンス運動(筋トレ)の比較

どちらも食後高血糖に有効ではありますが、**筋肉量を増やしてから、有酸素運動をした方が、多くの糖が使われる**ようになるので、筋肉量が落ちてきた中高年の方は、ウォーキングなどの有酸素運動をするだけでなく筋トレも組み合わせましょう。

※現在治療中の疾患がある方は、運動について主治医に相談の上実施しましょう

運動種類別の効果

(有酸素運動と筋トレを両方行うとより効果的)



<有酸素運動>

大きい筋肉を使って行う全身運動のことです。1日1回60分の運動をするよりも、1日2回食後に15～30分間の中等度の運動を行った方が、血糖値改善効果があります。

特に、食後1～2時間ぐらいの間に行くと、**食後血糖値の改善**が期待できるだけでなく、**中性脂肪やコレステロール、体脂肪の減少**なども期待できます。

ウォーキング

その場で足踏み

ラジオ体操



*できれば毎日、少なくとも週に3～5回行いましょう！

<レジスタンス運動(筋トレ)>

筋肉に負荷をかけて筋肉を増やす運動のことで、筋力を維持したり、増強させたりすることで、**血糖コントロールの改善**が期待できます。

腕立て伏せ

腹筋

スクワット



*最低でも週に2～3回のレジスタンス運動を行いましょう！

コロナ禍だからしかたない...と思っていると、自身の健康は守れません。コロナ禍の今だからこそ、自身の健康を見直す良い機会だと思います。今からでも遅くはありません。まずはご自身の生活習慣を見直し、改善できるところから改善していきましょう！！

(公財)福井県予防医学協会

