



私たちの体は、食べ物から摂取したブドウ糖をエネルギー源としています。食事から摂取したブドウ糖は、血流によって全身に運ばれ、すい臓から分泌されたインスリンにより筋肉や肝臓に取り込まれます。しかし、ブドウ糖が必要量を上回ったり、エネルギーとしてうまく利用できなくなったりすると、血液中のブドウ糖の量が常に多い状態になってしまいます。この状態を「血糖値が高い」状態といえます。今月のげんき王国ではなぜ血糖値が高くなるのかについてお伝えします。

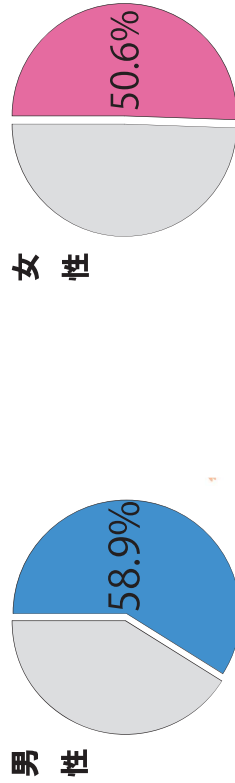
そもそも血糖値って？ HbA1cってなに？

血糖値は血液 1dl 中に何mgのブドウ糖が含まれているかをあらわすものです。ブドウ糖のもとではんやパン、めん類、お菓子などの糖質です。そのため通常、血糖値は食事をすると上がり、しばらくするとエネルギーとして使われるため、下がります。

- ★空腹時血糖値：食事の影響を受けていないとき（10 時間以上飲食していない）の血糖値を調べたものです。
- ◎糖尿病予備軍のめやす→ 100 mg /dl 以上
- ◎糖尿病と診断されるめやす→ 126 mg /dl 以上

- ★ HbA1c：血液中のたんぱく質であるヘモグロビンが、どれくらいブドウ糖とくっついたかを調べることで、過去 1～2 ヶ月の血糖の状態を調べたものです。血糖コントロールのめやすになります。
- ◎糖尿病予備軍のめやす→ 5.6% 以上
- ◎糖尿病と診断されるめやす→ 6.5% 以上

平成 26 年度佐呂間町の健診を受けた方で HbA1c5.6% 以上であった方の割合は、男性 58.9%、女性 50.6% と男性も女性も受診者の半数を上回るという結果になっていました。



血糖値の調節をしている “インスリン”

食事をすると血糖値はいったん上がりますが、健康な人の場合、しばらくすると血糖値は自然に下がっていきます。この調節に関わっているのが、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンです。インスリンは血液中のブドウ糖を、全身の細胞に取り込ませ、利用しています。また、ブドウ糖を肝臓や筋肉でグリコー

デン（ブドウ糖がたくさんつながった構造）として蓄えたり、脂肪細胞で中性脂肪に変えてエネルギー源として蓄えます。さらに、肝臓でグリコーゲンからブドウ糖への分解や新たにブドウ糖を作るのを抑制する働きもあります。

内臓脂肪が多いと血糖値が上がる！？

インスリンは分泌されていても、肝臓や筋肉で十分に作用しなくなると、「インスリン抵抗性」といいます。インスリン抵抗性の原因には肥満があり、「内臓脂肪」が蓄積すると、インスリンの働きを悪くする物質（TNF-α）が増え、インスリンの働きをよくする物質（アディポネクチン）の分泌が低下します。

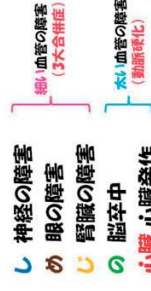
そうなると、食事で高くなった血糖値を下げようと、すい臓からインスリンが分泌されても、肝臓や筋肉が血液中のブドウ糖を取り込めないため、血糖値が下がらなくなってしまうです。

日本人の糖尿病のおよそ 95% 以上は、過食や肥満、運動不足など生活習慣との関連が深い「2 型糖尿病」であると言われています。そのため、糖尿病を防ぐためには食生活の改善や運動が重要になります。運動をすると筋肉が収縮するため、血液中の糖を取り込み、エネルギー源とします。運動中はたくさんのエネルギーを取り込む必要があるため、ブドウ糖が効率よくエネルギーになります。その結果、血液中のブドウ糖が利用されて、血糖値が下がります。

血糖値が高い状態が続くと・・・

血糖値が高い状態が続くと、糖を体内で分解したり利用したりする仕組みの異常によって、のどの渇きや多飲、多尿、体重の減少、疲労感等の症状が現れることがあります。こうした症状があるときには、すでに糖尿病が進行している可能性があります。また、血糖値の高い状態は、太い血管も細い血管も傷つけて、様々な合併症を起します。細い血管に起こる合併症には神経障害、網膜症、腎症があり、糖尿病の 3 大合併症と呼ばれています。また、血糖値が高い状態は太い血管の動脈硬化を進行させるため、血管の内腔が狭くなったり、血管が詰まったりします。動脈硬化は、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こします。

糖尿病の合併症：しめじの心臓



自分の血糖値を把握しましょう！

糖尿病は、自分で発見するのが難しい病気です。初期にはほとんど自覚症状が現れないため、気づかないうちに進行してしまいます。そのため、年に 1 回は健診を受診し、目に見えない自身の血糖の状態を確認しましょう。佐呂間町では、特定健診（40 歳～74 歳までの国民健康保険加入者）・健康診査（35 歳以下・75 歳以上）を実施しています。

健診の日程については、健康カレンダーや広報、回覧等でお知らせしています。健診を受けるだけでなく、結果をもとに生活習慣を改善しましょう。