



# しなやかな血管を保つために、高血糖を予防しよう！

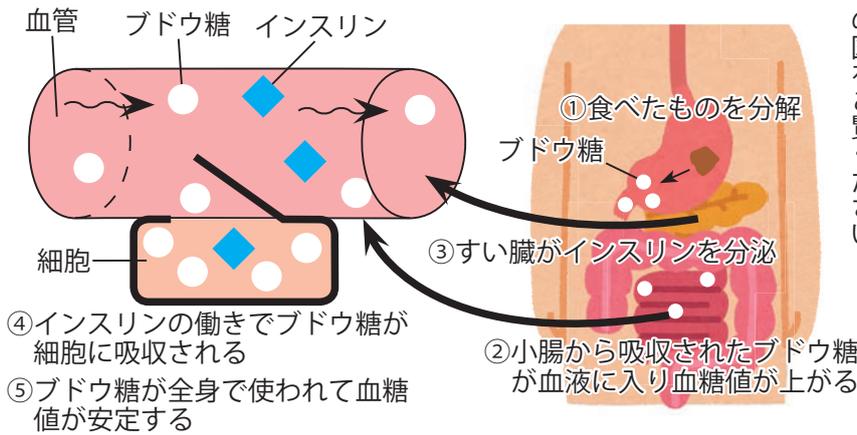
「動脈硬化」という言葉を耳にしたことはありますか。動脈硬化とは、本来弾力性があったてしなやかな状態の動脈が、加齢による老化や様々な危険因子によって厚く硬くなり弾力性が失われた状態のことを言います。動脈硬化に加え、血管内に血液の塊（血栓）ができたり血管の壁が厚くなると、血管が詰まりやすくなり脳梗塞や心筋梗塞等の原因となります。

動脈硬化が促進される要因の一つとして、血管内の高血糖状態があげられるため、今回は高血糖についてお伝えします。



## 高血糖とはどのような状態か

体が血糖値をどのように調整しているのか、その仕組みについて左記の図をご覧ください。



糖質は私たちが生きていく上でとても重要なエネルギー源であるため、血糖値が上がることで自体は病気ではありません。しかし、血糖値を下げるインスリンというホルモンが正常に働かないと、血液中のブドウ糖がうまく細胞に取り込まれずに増え続けてしまいます。この状態を高血糖と言います。慢性的に高血糖の状態が続くと、血液中のたんぱく質と糖がくっつき、たんぱく質が劣化してしまいます。たんぱく質が劣化してできた物質が増えたと細い血管の細胞を弱らせ、また太い血管の壁を傷つけることで、その傷からコレステロール等が入り込み動脈硬化を促進することとなります。

## 高血糖が引き起こす「糖尿病」

高血糖状態が続くと動脈硬化を促進するだけでなく様々な病気につながりますが、代表的なものとして「糖尿病」があげられます。糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンというホルモンがうまく働かず、血液中のブ

ドウ糖の量（血糖値）が慢性的に高くなった状態のことを言います。遺伝的体質や加齢によってインスリンが効きにくいため糖尿病になる方もいますが、多くは生活習慣の乱れが要因になっています。

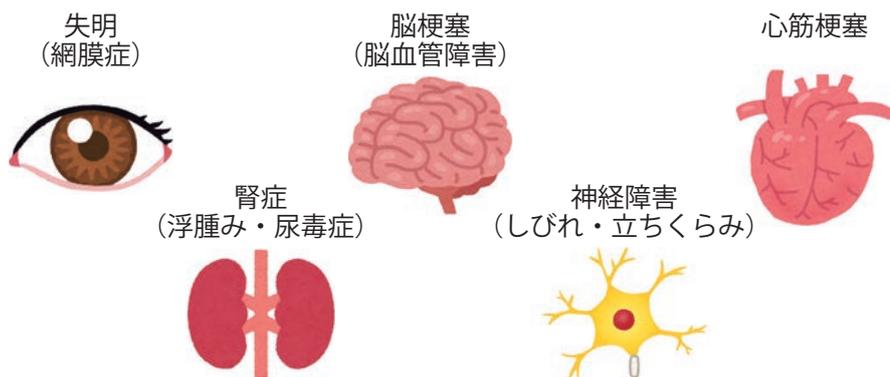
### ◆糖尿病の代表的な症状

- ①のどが渇いてよく水を飲む
- ②よく食べるが体重がどんどん減る
- ③尿の量が増え甘い匂いがする
- ④疲れやすく体のだるさが抜けない

糖尿病は発症してから症状が出るまでかなりの時間がかかるため、これらの症状が出る頃には病状が進行していることがあります。



【図：糖尿病が引き起こす様々な合併症(一例)】



糖尿病になり高血糖状態が続くと様々な合併症が現れます。【図参照】糖尿病は完治するものではなく一生付き合っていくかなくてはならない病気ですが、治療や生活改善によりコントロールすることができ病気を防ぎましょう。

糖尿病に潜む合併症の危険性

高血糖を防ぐポイント

Point 1 食べる順番

食事の際、食べる順番を「野菜↓タンパク質↓炭水化物」の順にする。野菜から食べると、野菜に多く含まれる食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。



Point 2 間食を控える

常に食べ続けたり食事と食事の間を空けないで食べたりすると、血糖値が下がらずに高血糖状態となってしまう。そのため、間食はなるべく控えた方が良くとされています。しかし、どうしても我慢できず何か口にしたいときは、糖質が少なめであるチーズや砂糖が入っていないヨーグルトを摂ったり、食物繊維が豊富な一口コンブ等の海藻類を摂ると、血糖値の上昇を抑えることができます。

Point 3 1日3食

欠食をすることで、次の食事を摂った際に血糖値が急激に上昇すると言われています。1日3食規則正しく摂ることが大切です。朝はお腹が空かないという方もいると思いますが、少量でも何か摂取すると血糖値を安定させることができます。

Point 4 健康診断を毎年受ける

高血糖は自覚症状がほとんどないため、職場や町が実施している健診等で血液検査を受けることが重要です。毎年受診することで検査値の変化を経年で見ることで、身体の変化を確認することができます。また、自分の血糖コントロールの状態を知ることができるため、食事や運動等の生活習慣をふり返り、改善していくことにつながります。



健康診断豆知識(血糖の状態を表す検査値)

- 空腹時血糖値  
食後10時間以上の間隔を空けて血液中のブドウ糖の濃度を測定した数値
- 随時血糖値  
食後からの時間を決めずに測定する数値  
食事時間との間隔により変動が見られる
- HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)  
1~2か月前の血糖コントロール状態を表す数値

今回は高血糖についてお伝えしましたが、動脈硬化を促進させる要因は高血糖だけではなく、肥満や高血圧、脂質異常症、喫煙、運動不足など生活習慣に関わるものも多くあります。また、糖尿病をはじめとする生活習慣病患者は年々増加していますが、生活を見直すことで予防できる病気はたくさんあります。まずは、健康診断等で自分の健康状態を知ることから始めていきましょう。