

“何が血糖を高くするのか？”

西ブロック：柳町、みどり町、三本木、久保田、針の木沢、上本郷、大張、中尾、影、上新田、屋敷入

保健推進員：リーダー 岡部利恵 サブリーダー 岡部淳子

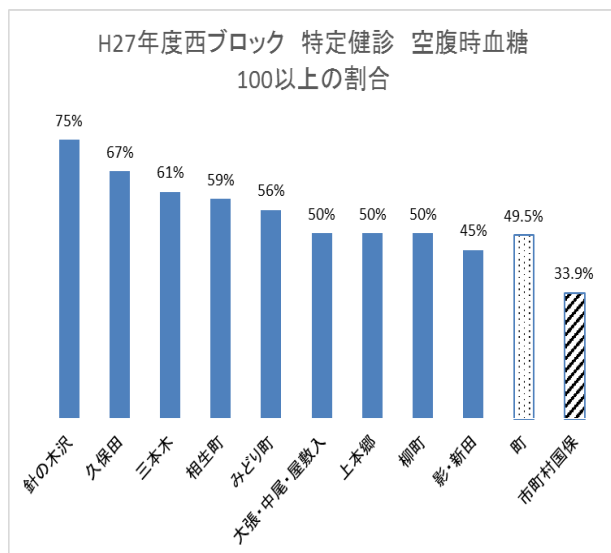
佐々木千恵子・日向みつ子・櫻井幸枝・竹城恵美子・柳沢美行・市川みえ子
中村町子・伊早坂登志子・高見澤千恵子・菊池信子・斉藤弘・西澤由美子
木内たづ子・小澤久美子・瀬下文子・夏苺和子

はじめに

町では、血糖値の高い方や糖尿病が問題になっていることを学習し、西ブロックでも話し合いをしました。話をする中で、保健推進員のメンバーでも血糖が気になる方や、受診中の方がいることが分かりました。話し合いの中では、同じように食事を気を付けていても検査の数値や血糖の上がり方に差があることが分かりました。そこで何が血糖値を左右するのか学習をすることにしました。

学習の内容

1) 西ブロックの特定健診（H27年度国保）空腹時血糖 100mg/d 1以上の方の割合は？



（西ブロックでは1地区を除いてすべての地区が町の平均を上回っていることが分かりました）

思い当たる原因を考えました。

- 運動習慣
- 筋肉量・肥満度
- ごはんやパン好き
- 食べ合わせ
- 食べる早さ
- 食べる順番
- 遺伝
- 食事量が多い
- 甘い物



2) “甘い物” ときいて思い浮かべるものは？

①そのうち血糖値をあげるものと思うものに◎をしました。正解は？？

嗜好品

- ◎ケーキ
- ◎あげパン
- ◎かりんとう
- ◎チョコレート
- ◎アイスクリーム
- クッキー・プリン
- まんじゅう・どらやき
- だんご

◎くだもの

◎おもち
煮豆
甘納豆
ごはん

飲料

- スポーツドリンク
- 栄養ドリンク
- 炭酸飲料
- ◎ジュース
- 缶コーヒー
- ヤクルト
- ◎アルコール



正解は？

血糖値の上がり方が早い食べ物やゆっくりな食べ物がありますが、血糖値の上がらない食べ物はありません。特に飲料は糖の吸収が早く注意が必要ですが、嗜好品やくだものも糖が多く含まれるため気を付けたいものです。低炭水化物ダイエットが注目されていますが、炭水化物も体には必要です。体に必要なものは食べ、楽しみとしての嗜好品などの食べ方を考えていくことは大切なことです。



②血糖値を上げにくいものを考えました。

⇒肉魚・寒天・野菜・豆・たまご・豆腐・納豆・焼酎・青汁・海草・

正解は？

食物繊維やたんぱく質は消化吸収に時間がかかるため、血糖値の上昇はゆるやかになります。そのため、食事の始めに食物繊維の多い野菜を食べ、そのあと蛋白質（肉・魚）、最後に炭水化物（ごはん・めん・パン）の順番で食べると血糖値の上昇が緩やかになります。血糖値が心配な方、体重の多い方にはおすすめの食べ方です。



焼酎は糖がないと思われていますが、実際はエネルギーがあります。焼酎だと大丈夫だと思っても体の中で変換され糖分と同じように代謝されます。ウイスキーも同じ蒸留酒です。アルコールは適量を考えて摂取しましょう。

3) 血糖値の上がり方は、個人差があるのか？実際に確かめてみました。同じお弁当を食べて、血糖値の推移を見ました。



868Kcalのお弁当です。同じ条件になるように完食しました。食前、30分後、2時間後と3回の血糖値測定を行いました。結果を比べてみたところ3タイプに大きく分けることができました。



血糖値の上がり方

- ①Aさん：空腹時高かった
- ②Bさん：2時間後上昇
- ③Cさん：2時間後低下

Aさん：空腹時から高く、2時間値まで上昇を続けています。

3時間前に間食のバナナを食べていますが、食前血糖は152でかなり高めです。30分後、2時間値も高い事から、注意の状態と言えます。どんな検査時間でも血糖値は200 mg/dl を超えないのが正常なので、Aさんの血

糖はかなり高いと言えます。お弁当の分量は普段と同じくらいと答えていますので、普段の血糖値もこのように推移していると考えられます。

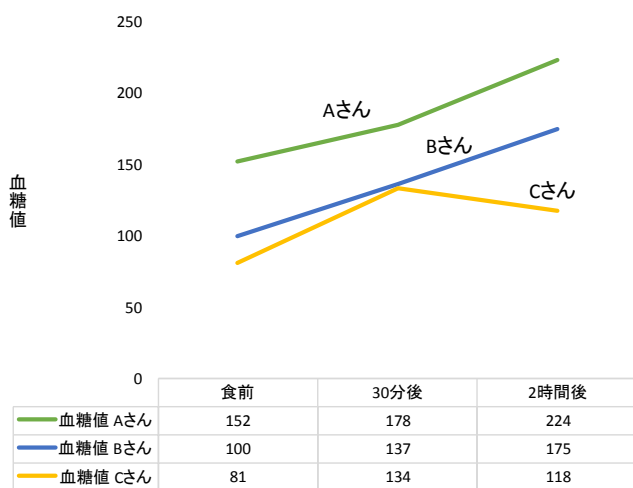
Bさん：2時間値が高く、あとは正常です。今日のお弁当の分量は普段より（ご飯・おかずの両方とも）多目だと答えています。2時間値は下がるのが正常です。普段通りの分量だと2時間値は下がっていたかもしれませんが、今回のお弁当の分量では体が対応しきれなかったかもしれません。インスリンの分泌を考えてみる必要があります。

Cさん：空腹時血糖から2時間値まで正常なパターンです。ご飯の分量はいつもより多いと答えています。血糖値はしっかり下がっています。

3人は同じものを食べていますが結果は様々です。これはどうしてでしょうか？

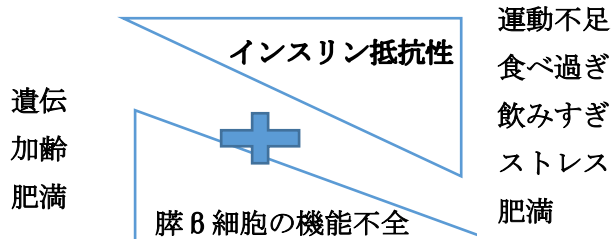
4) 血糖を下げるインスリンの作用とは？

食事による血糖値の変化



インスリンとは血糖値を下げるただ一つのホルモンで膵臓から分泌されます。インスリンがあることで、細胞は血液中のブドウ糖を取り込み、糖をエネルギーとして利用し、脂肪やグリコーゲンとして蓄えています。

*個人差がでる原因は？

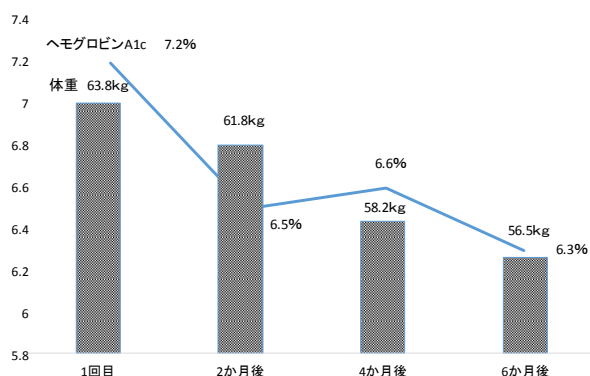


膵臓はインスリン工場です。生産能力には個人差があります。長い間インスリンをたくさん使うと、工場が疲労して生産量が落ちたり、インスリンの働きが下がります。原因としては左の図のようにインスリン抵抗性・膵β細胞の機能不全などがあります。また60歳を過ぎてくると分泌量は2/3位に落ちてきますので、誰もが気を付ける必要があります。

5) 血糖を下げた事例

(できることから取り組み血糖値が良くなった方の取り組みを紹介します)

*60代女性。健診で高血糖を指摘され、検査結果を持って主治医に相談に行った。キャベツを60g食前に食べるよう指導され間食も減らしたところ下のような結果になった。



この取り組みから、野菜から食べる(食前のキャベツ)と効果的(血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンの無駄な分泌がなくなる)であることが分かった。また間食(甘いものは控えたため、余分なカロリーをダウンさせた。ゆっくりとよく噛んで食べることで血糖値の上昇を抑えることができる。この方は食事

の工夫で体重が減少し、併せてヘモグロビンA1cが下がった。食生活の取り組みや体重の減少で糖尿病にならずにすんだ。薬に頼らなくても自分の生活の工夫が血糖値のコントロールを左右することが分かった。

