



血糖値の話

なぜ上がるの？どうしたら下がる？



産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

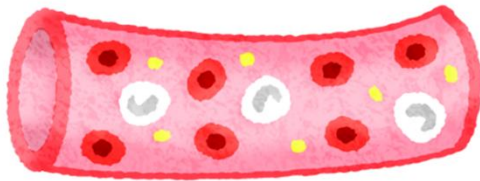


YouTube

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は「血糖値の話～なぜ上がるの？どうしたら下がる？～」というタイトルで、当院の糖尿病専門医 新川 葉子医師が講演しました。以下にその内容の要旨を紹介します。

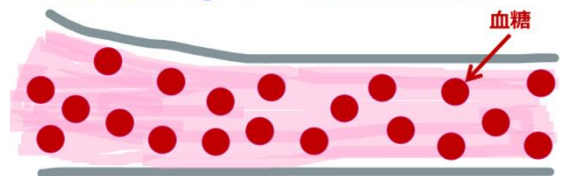
1、血糖とインスリンについて

一般的に「血糖値」というのは
「血液の中にあるブドウ糖の値」です



正常血糖値は 空腹で70～109mg/dl
食後でおおむね140mg/dl未満

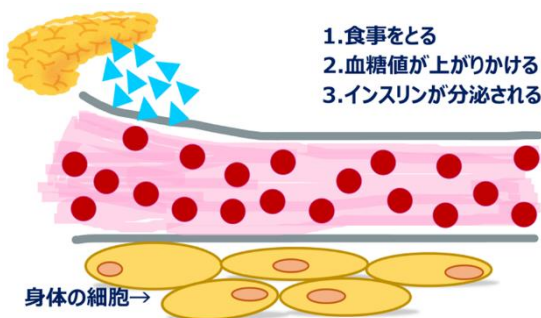
血糖値100mg/dl → 血糖値200mg/dl



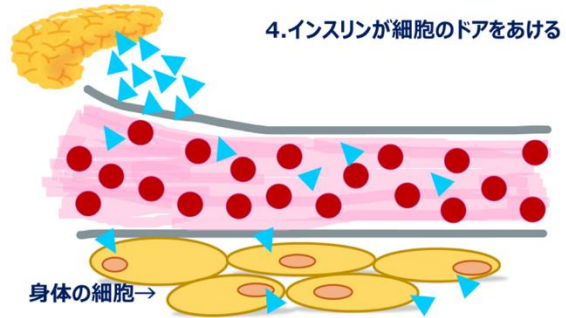
糖尿病で問題になる「合併症」には
眼底出血、腎不全、脳血管障害、心血管障害など
動脈硬化が原因になるものが多いです。

糖尿病とは、血糖が血液の中で過剰にあり、血管を傷つける病気です。

膵臓は、インスリンを作って分泌する臓器です。インスリンは血糖値を「下げる」唯一のホルモンです。
食事と血糖、インスリンを使って血糖が下がるメカニズムをみてみましょう。



身体の細胞→



身体の細胞→

血糖はインスリンによって細胞の中に取り込まれます。
インスリンがないと全身の細胞に糖分が届かないことになります。

糖尿病には2種ある

糖尿病：高血糖が慢性に続く状態

II

“インスリンがうまく出てこないためにおこる”

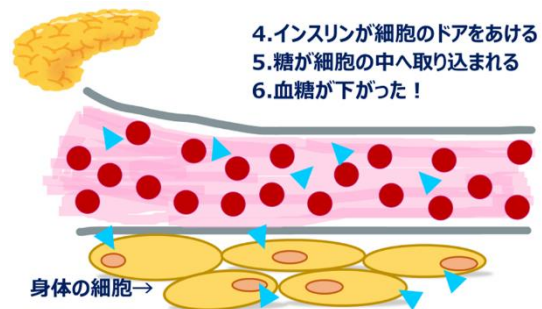
1型糖尿病

---インスリンが分泌できなくなる（感染・免疫などによる）

2型糖尿病

* 体質など個性さまざま

---インスリン抵抗性（インスリンの効きが低下する）
インスリン分泌低下（特に初期分泌の低下）



身体の細胞→

2、75gブドウ糖負荷試験と反応性低血糖について

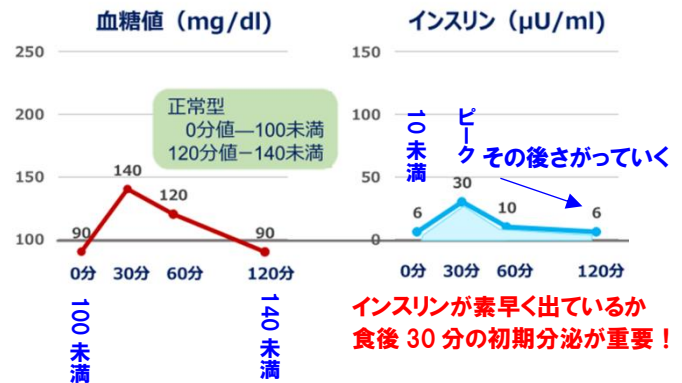
ブドウ糖負荷検査とは、糖尿病と疑われる人に二次検査として行われる検査です。

糖尿病診断のための検査：
75gブドウ糖負荷試験（75gOGTT）

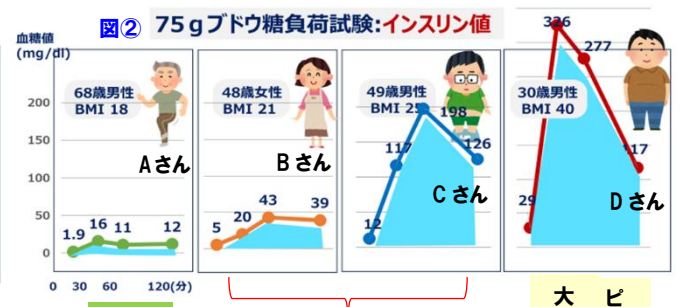
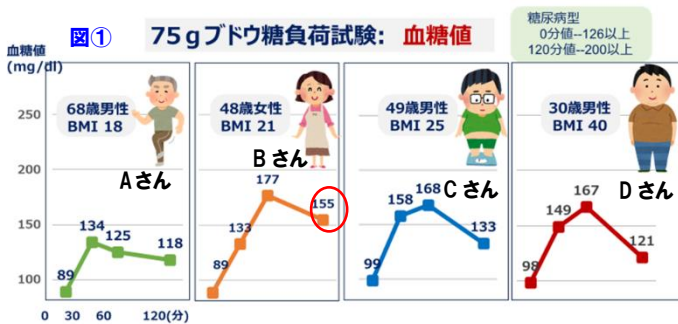


血糖のみ測定する施設もあります。病態により180分まで採血することもあります
0分と120分の値で糖尿病かどうかを判定します。

75gブドウ糖負荷試験 正常型タイプ



4名の方を比較してみます



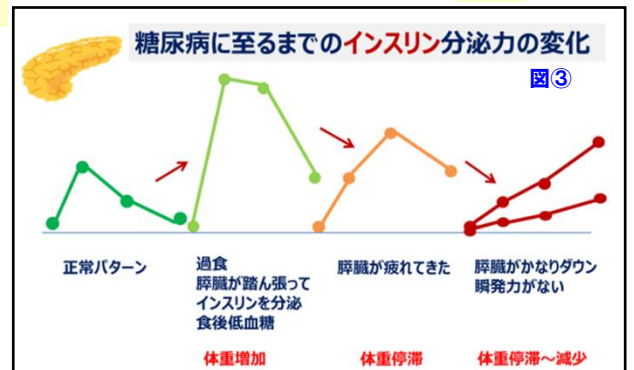
正常型 境界型 正常型 正常型

血糖値のピーク
30分 0分値：100未満と正常なのに
血糖値のピーク60分と遅くなっている
120分値：Bさんが140以上なので境界型
後の2人はそれ以下なので正常と判定！ 本当？

正常 インスリンのピークが
60分と遅れている 大量のインスリンを分泌
ピークは30分だが

インスリン値をみると...

少ないインスリンで血糖が下がる状態を効き目が良い、これを“インスリン感受性がよい”と言い、**血糖を下げるのに、たくさんのインスリンを必要とする状態はインスリンの効きが悪い、“インスリン抵抗性が強い”**と言います。図②のインスリン値よりCさん、Dさんは、インスリン抵抗性が強い状態と言えます。インスリン抵抗性は、体内に過剰な脂肪がたまると起こり、たくさんのインスリンを頑張って出すことで膵臓は疲弊し次第にインスリンをうまく作れなくなってしまい糖尿病になってしまいます。インスリンの分泌パターンをグラフで示すと図③の様になります。過食、肥満の状態が持続すると、インスリンの出方が変化し、最終的には糖尿病になってしまうのです。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足は膵臓にとってブラックです。糖尿病の人に限らず、どんな人にもお勧めしたい**膵臓が疲れない生活**を紹介しましょう。



① 脂肪がたまっている大きな人向け

食事全般：量の見直し必要

- タンパク質・野菜類・炭水化物、バランスが重要ですがこれまで摂りすぎた糖質を控えるのはよいでしょう
- おかずから食べたほうが量が抑えやすいです

夕食（その日いちばん最後の食事）の摂り方

- 就寝3時間前までには食べ終わる、量は減らす
- 夕食後のデザート(果物含む) 勧めません
- アルコールの摂り方に気をつける（量、休肝日）

運動・活動は食後に、少しの時間でも行うようにしましょう

② 小柄な方向け

食べる順序

- おかず（タンパク質や野菜類）から食べて主食へ
- 白ご飯やパン・果物・お菓子 から食べ始めると、1-2時間後に低血糖になりやすい

【反応性低血糖】--間食がくせになる

- 基本の食事をしっかりとると間食ループは防ぎやすい

最初に糖質を摂るとインスリンが効きすぎて、**反応性低血糖**を起こすことがあります。おかずから食べる“食べる順番”を意識しましょう。



第 234 回首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『内科医による心臓病の見方・考え方』

日時：令和6年1月10日（水）午後7時～配信

YouTube 配信

講師：首里城下町クリニック第一 田名 毅



その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

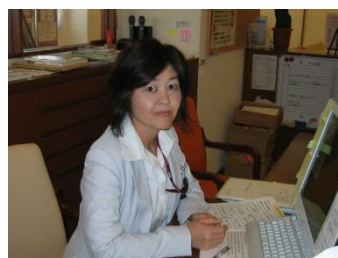
産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
認定産業看護師
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！