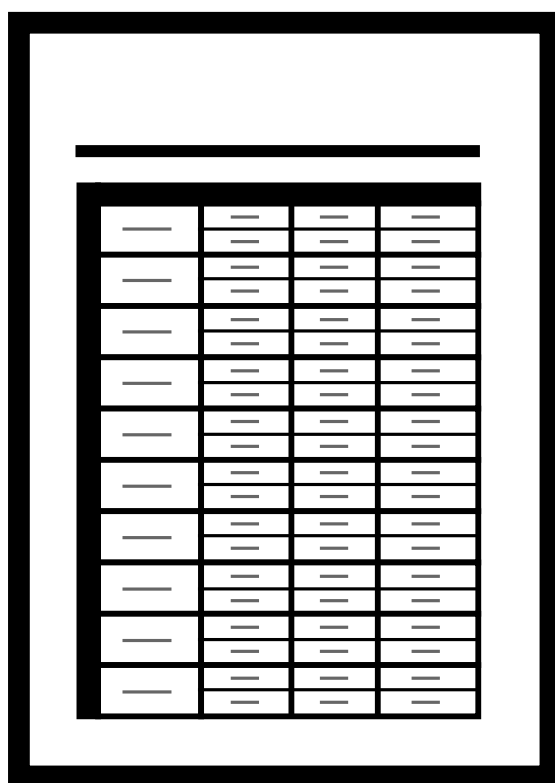
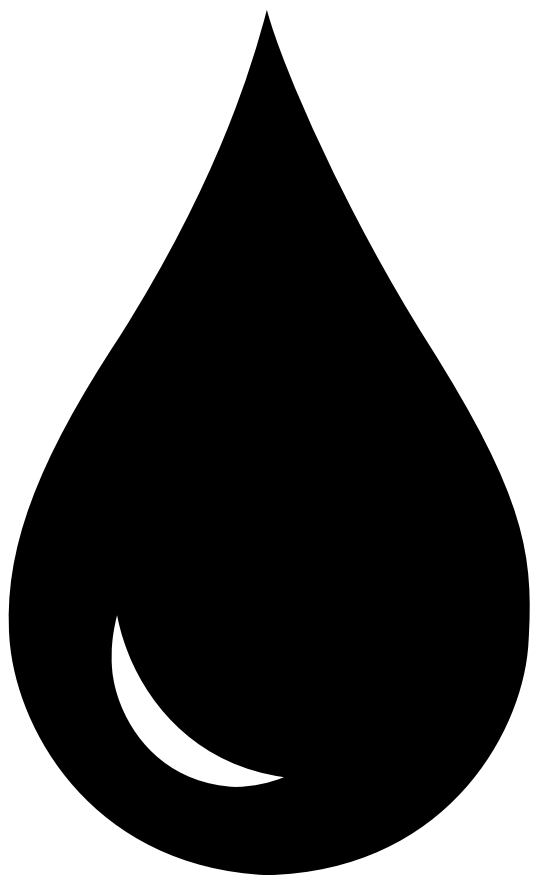


# 血糖値

## 取扱説明書

品番:YKKT-075

保管用



2024年5月9日放送

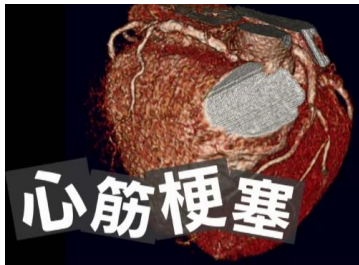


・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# 糖尿病発症前からすい臓に異変が！

## 👉 あなたは大丈夫？糖尿病へ向かう“高血糖”とは？

2型糖尿病は、全身の血管が傷つけられることによって、失明、足の壊疽（えそ）、脳梗塞や心筋梗塞を起こすリスクが高まる病気。実は、発症するおよそ10年ほど前から徐々に血糖値が高くなり、糖尿病へと向かうことがわかっています。だから健康診断で血糖値高めいわゆる“高血糖”とわかったら要注意！2年、3年と続けて高血糖の結果が出た場合は、すでに**血糖値を調節するすい臓に異変が起きている**可能性があります。健康診断の項目で血糖値に関係するのは、「空腹時血糖」と「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」。それぞれ目安は空腹時血糖で110mg/dL以上、HbA1cで5.6%以上が、いわゆる高血糖。（※実施する事業者などによって基準は異なります。）健診の結果を放置せず、必ず確認することが大切です。

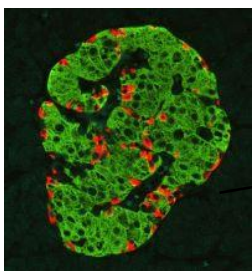


画像提供：福島県立医科大学 島袋充生 教授

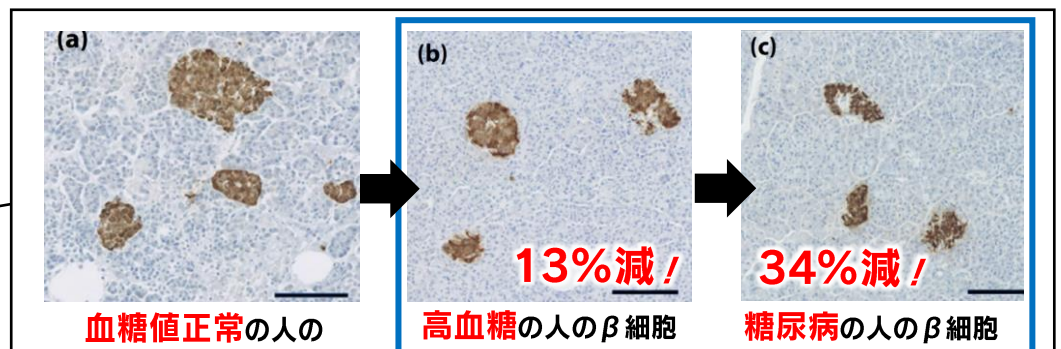
朝食を食べる前の血糖値	110以上↑	高血糖
糖尿病 空腹時血糖 (mg/dL)	109以下	
HbA1c (%)	5.5以下	
その他 過去1~2か月間の血糖値の平均	2.1~7.0	
アルブミン	5.6以上↑	高血糖

## 👉 血糖値改善の切り札β（ベータ）細胞に異変が！

食事をすると血液中に血糖が増えます。血糖は大切なエネルギー源ですが、血液中に多すぎると活性酸素が発生するなどして血管を傷つけます。そこで活躍するのが、β（ベータ）細胞。血糖の量を調節するホルモンの**インスリン**がβ細胞から分泌されて、血糖が肝臓や筋肉の細胞にエネルギー源として取り込まれます。ところが、高血糖の人は、この大切なβ細胞に異変が起きていることがわかってきました。β細胞の研究を続けてきた税所芳史医師によると高血糖の人は血糖値正常の人と比べて**β細胞が13%も減っていたのです**。さらに2型糖尿病の人は34%も減っていました。インスリンを大量分泌するうちに疲れ果て、やがて死んでしまうと考えられています。一度減ったβ細胞の量の回復は難しいため、早めの対策が肝心。高血糖は自覚症状がありませんが、気付かないうちに大切なβ細胞が減ってしまっているのです。



β細胞はこんな塊ですい臓の中に点在



血糖値正常の人のβ細胞

13%減！  
高血糖の人のβ細胞

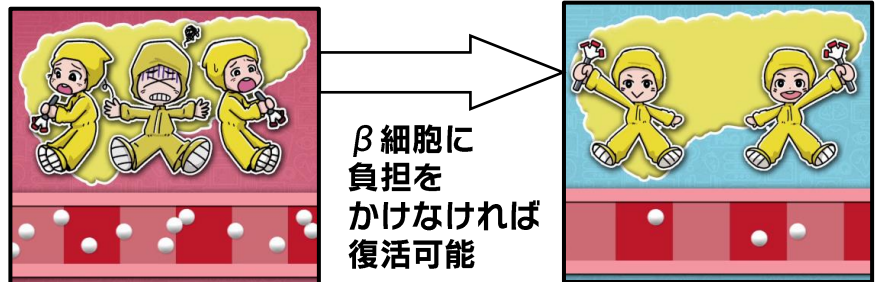
34%減！  
糖尿病の人のβ細胞

画像提供：税所芳史 医師

# β細胞を守って血糖値を改善する秘策

## ① インスリン分泌能は回復可能！

β細胞の研究はさまざまな角度から行われていて、β細胞の量の変化を明らかにしたものや、分泌するインスリンの量の減少を明らかにしたものもあります。栄養バランスを崩して糖質を取り過ぎたり、運動不足だったりすると血液中に血糖が増えすぎてβ細胞は大忙し。疲弊してインスリンの分泌量は減ってしまいます。しかし、食事のバランスに気をつけ、適度に運動するなどすれば高血糖を防ぐことができ、そのことでβ細胞の負担が減り、**インスリンの分泌量も改善できる**と言います。



## ② 食事制限なし！運動も始めていないのに血糖値改善

血糖値対策の基本は食事と運動ですが、今回は取り組みやすい対策をご紹介します。それは**食事の時間を規則正しく**すること。β細胞の中には**時計遺伝子**というものが存在し、時間によって活発な時とそうでない時がコントロールされています。β細胞は、朝や日中は活発にインスリンを分泌するものの夜7時すぎには分泌量が減るという研究もあるのです。さらにβ細胞の時計遺伝子には食事の時間を覚えてインスリンの準備をするという働きもあると言われます。だから**朝食は午前8時半ごろまでに、昼食は12時ごろ、夕食はできれば夜8時ごろなど一定にするとβ細胞の負担が減り、効率よくインスリンを分泌できる**のです。

また、仕事などで規則正しい生活が難しい場合は、こんな対策が有効です。

- 遅い時間の夕食の“ドカ食い”をやめる。
- おなかですく夕方に、おにぎりなどで**糖質を先にとり**、帰宅後の夕食は野菜やおかず中心にする。



β細胞は日中に活発で  
夜はおやすみモード

自分の血糖値を知り、β細胞に負担をかけていないかどうかを知るためにも毎年**健康診断がとても大切**です。もし再検査など詳しい検査を勧められた場合は無視せずに受けましょう。また何年か連続して高血糖が続いてしまったら糖尿病専門医などに相談することも大切です。



# 保ショー欄

品名

血糖値のトリセツ

お客様名

チャンカワイ

お前か食べたいは

どうでもいい!

全ては

Bちゃんに聞け!!

あしたが変わるトリセツショー

