

# 血糖値スパイクから 糖尿病の理解を

## 血糖スパイクを招く 日本人の食事の仕方

日本人は、ご飯をおかずと一緒に食べて口の中で好きな味付けをしながら食べる「口中調味」という独特の食べ方をします。つまり、食事の一口目からご飯を食べることにありますから、血糖値が上がりやすく血糖値スパイクを起こしやすいのです。

そこで必要になるのがベジファースト。野菜を最初に食べて、糖分の吸収のクッションとなる食物繊維を敷いてしまいます。その後に炭水化物を食べれば血糖値スパイクが起りにくくなります。この際の野菜は、キャベツのせん切りなど糖質の少ないものを選びましょう。ドレッシングもノンオイルのものやポン酢などにするのが良いですね。

野菜ジュースは糖分が多いため、お勧めできません。  
**筋肉が血糖値に関係する  
筋肉量の維持が大事**

食後に上昇する血糖値が時間の経過で正常に戻るには、ブドウ糖が筋肉にエネルギーとして取り込まれるからです。そこで血糖値スパイクが起きるタイミングで筋肉

を動かすのも予防になります。

例えば昼休みに時間を置かずに職場の階段の昇り降りをしてみてください。足には大きな筋肉があるため、短時間行うだけでも効果的にエネルギーを消費できます。ブドウ糖が消費されることで、食後の高血糖による午後の眠気も防げます。

このように血糖値には筋肉が大きく関係しています。たとえば体重が減っても筋肉も減少すれば、かえって血糖値は上昇してしまいます。減量する場合でも筋肉の量を維持して脂肪を減らすことが大事です。

## 怖さを診てきたからこそ 治療継続を訴えます！

糖尿病はけがなどとは異なり、それ自体では痛くもかゆくありません。人工透析前なほど悪化しているも、本人はケロっとしていることさえあります。このため、治療を中断してしまう人も多く、糖尿病の合併症のほとんどは治療の中断が招きます。

これまで糖尿病の専門医として、糖尿病の合併症による手足の切断や失明、突然死など、悲惨な症例を診てきました。だからこそ、血糖値が高い状態を放置する

のがいかに将来の寿命を縮めるかを、臨場感を持って理解していただけたらと考えています。血糖値スパイクを入り口に糖尿病を理解し、早期発見と治療の継続につなげてください。

## 行動改善チェック!

- 食事はまず野菜サラダから
- 忙しくても朝ご飯抜きをストップ
- 早食い防止のために1口30回
- 食後に階段で3階まで3往復