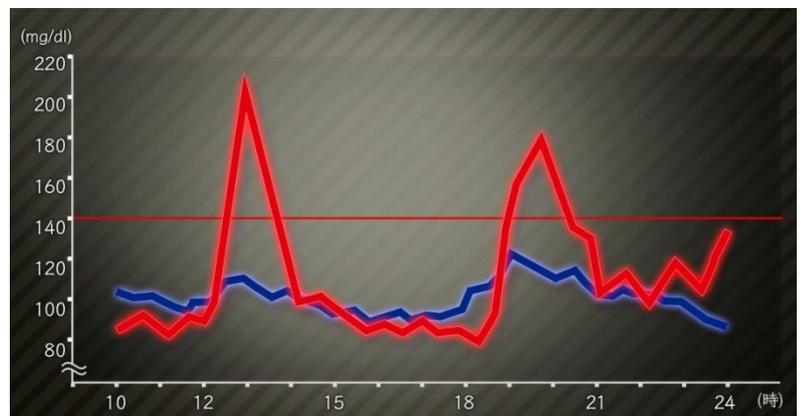


食後の高血糖＝血糖値スパイク

” 中高年の新しい健康常識”

一般の方に、食後の 1 時間の短時間だけ”血糖値が急上昇している現象が起きていることが分ってきました。これが「**血糖値スパイク**」で、血管を刺すようにトゲのように血糖値の大きな変動(赤線)が見られます(図)。血糖値が 200mg/dl以上だと糖尿病と診断されますが、140(160)を超えてもリスクとなると云われています。しかし、中高年の 3 割、若い女性でも 2 割の方に見られます。

1g の糖質を摂取すると 0.5～1mg/dl の血糖値上昇があります。糖尿病の方は 3 mg/dlも上昇します。一方、血糖値スパイクを呈する『**境界型糖尿病**』は、糖尿病



ほど高くないが、2mg/dlを呈すると正常の倍ぐらい上昇します。

この「境界型糖尿病＝糖尿病予備群数」は、糖尿病患者数の 1000 万人以上と推定されています。症状は、食後に眠気を差すなどがありますが、口渇や頻尿など自覚症状がほとんどありません。しかし、数年以内に糖尿病を発病する確率が高いことが明らかです。

ご飯 1 杯(150g)は 55g の糖質があり、中高年正常の方で 127.5～155 (mg/dl)、境界型では 210、糖尿病の方は 265mg/dlと上昇し、正常値の 140 以上に容易になります。

即ち、ご飯一杯や食パン 1～2 枚の主食では、上図の如く一日に 3 回「血糖値スパイク」が生じてることになります。長年の積み重ねで動脈硬化～がん等が生じる可能性があります。