

## 「血糖値スパイク」の病態

食後に血糖値が急激に上昇して、急激に下がる“血糖値スパイク”は、糖尿病でない方の3人に一人の割合で起きている。これを繰り返すと、血管を傷つけ動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞、認知症、更にはがん～突然死のリスクが高まります。

2016年10月8日に「NHKスペシャル」で下記の演題で症例を放映しました。

### “血糖値スパイク”が危ない～見えた！糖尿病・心筋梗塞の新対策～

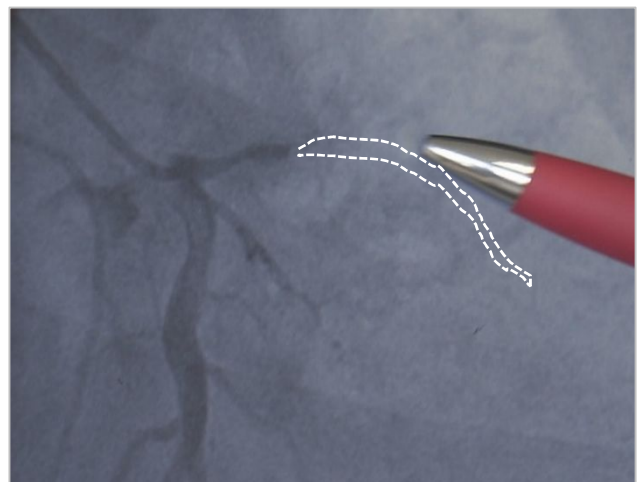
症例 43歳代の男性、突然両肩が締め付けられる発作があり、緊急入院して、心筋梗塞と診断された。動脈硬化によって冠動脈血管が塞がれ、血流が滞るのです。心臓カテーテルによる造影写真です(図)。心不全の半数に「血糖値スパイク」がある。しかも、あちこちの血管が細く動脈硬化が多発している。この病気は決して糖尿病の前段階というものでなく、それ自体が病気であることを初めて発表した。(国立循環器病センター、片岡・北風)。

イタリアの実験では、血管壁片を高血糖で2週間、繰り返し浸すと活性酸素が大量に発生し、血管壁の内皮細胞が42%も死滅した。

### 血糖値スパイクが発生しやすい症状は・・・

- 食後に強い眠気が生じる
- 甘いものが急に欲しくなる
- いつも体がだるい
- 視力が落ちてきた
- 体重が増えてきた
- おしっこの回数が増え、一回量が多い

など不定主訴ですので、なかなか捉えられな



いのが現状です。食後1時間値の血糖値検査がぜひ必要なのです。そして、ご飯の量や食べる順序などが予防に欠かせません。