

# 高血糖

## 前編

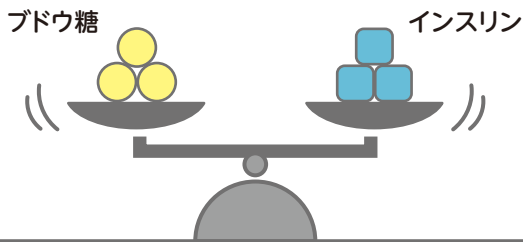
血糖値のことなんて、特別な症状がない限り気にしていないという方がほとんどですよ。"血糖が高い状態(高血糖)=糖尿病"は自分には無関係と思っている人も多いでしょう。しかし、高血糖が引き起こすトラブルは、糖尿病だけではなく、高血圧や脂質異常、肥満…などの要因が複雑に絡み合い、全身のさまざまな場所に悪影響を及ぼし、健康寿命を縮めることがわかってきました。

ご自身の健診結果を見直してみましょう。  
あなたの血糖値は大丈夫ですか？



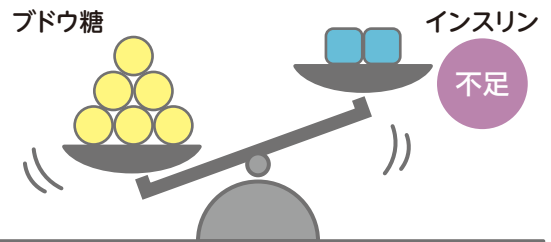
## 1 | 高血糖 っていう状態？

### 健康な人



ブドウ糖とインスリン作用のバランスが良く  
血糖が正常に保たれている

### 高血糖状態



インスリンが不足したり、うまく作用しないで、  
ブドウ糖とのバランスがくずれて  
血糖が上がっている状態

血糖値とは、血液に含まれるのブドウ糖の濃度です。食事をすると血液中のブドウ糖が増えますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きにより、ブドウ糖は細胞の中に取り込まれ、日々のエネルギーに使われます。食べすぎや運動不足、肥満などが続くことでインスリンの分泌が不足したり、その働きが不十分になると、ブドウ糖が取り込まれなくなり、高血糖の状態から下がらなくなってしまいます。

#### 糖尿病検査の基準値

- HbA1c 5.6%未満
- 空腹時血糖 110mg/dl 未満

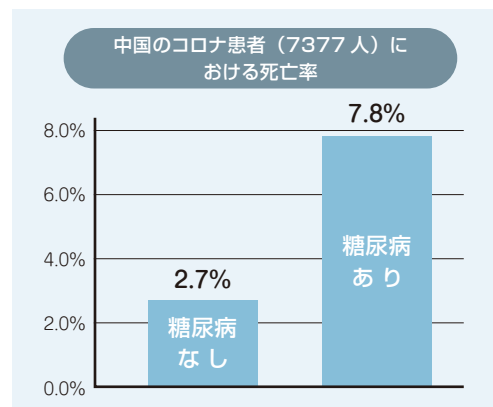
## 2 | コロナ禍の今、高血糖が危ない理由

高血糖状態が続くと、血液にある免疫細胞の1つである好中球の働きが衰えます。ウイルスが体内に入ってきたり、かつ体内に入ってきたウイルスとも十分に戦えません。つまり、

**新型コロナウイルス感染症にかかりやすく、  
重症化しやすい**

ということになります。これが、今、血糖値を強く意識した方がいい理由です。

※糖尿病があっても  
コントロール良好の方は重症化しないと言われています。



日本糖尿病協会「今、糖尿病とともに生きる人へ」より抜粋

### 3 現代社会には高血糖を引き起こすリスクがいっぱい!

#### Risk 01 遅くまで営業する 飲食店や食料品店の存在

その気になれば、いつでもどこでも食事ができるということは、過食や不規則な食生活を招きやすいということです。夜遅くに食べてすぐ寝れば、糖(ブドウ糖)が使われないままになり、高血糖状態が続きます。



#### Risk 02 血糖値を急上昇させる 食品が多い

血糖値を上げるのは食品に含まれる糖質(炭水化物)です。中でも体に吸収されやすい糖をたっぷり含むのが、甘いお菓子やジュース、白米やパンです。麺類にご飯をつけるといった炭水化物の重ね食いをしていたら、危険だという自覚を持ってください。



#### Risk 03 外出の自粛、 仕事のリモート化

「密」を回避するために外出を控え、仕事もリモートとなり、パソコンの前に座りっぱなし……。これといった運動をしていなければ、糖がエネルギーとして使われずに余ってしまいます。



#### Risk 04 ストレス過多

ストレスによって分泌されるアドレナリンなどいくつかのホルモンには、血糖値を上げる作用があります。感染への不安や、行動が制限されることによるストレスなど、新型コロナウイルスと共存する中ではストレスフルな生活になっていませんか?



こうした現代社会が抱えるさまざまな問題点に加え、加齢や遺伝といった避けられない要因、肥満や高血圧といった生活習慣に関連する要因が影響しあい、血糖値はどんどん上がりやすくなっていきます。

**今の生活を1度振り返り、血糖値が上がる要因がないか確認してみましょう!**



#### すい臓は頑張り屋さん! その結果・・・

高血糖がジワジワと体にダメージを与え続けていても、多くの場合、すぐに症状が現れるわけではありません。インスリンの量が足りなくなったり、効き目が悪くなると糖尿病を発症しますが、すい臓はギリギリまで悲鳴をあげない「沈黙の臓器」。なんと糖尿病を発症する10年以上も前から機能低下が始まっているにも関わらず、頑張ってくれているのです! そのため、**糖尿病の症状が出た時にはすでに、すい臓は半分程度しか機能していない**と言われていますが、早期に生活習慣を改め、必要に応じて薬物療法を続けていれば、様々な合併症を引き起こすことなく生活続けることが可能です。

**健診の結果、血糖値に異常があった方は、ご自身の生活習慣を見直すとともに、早めに専門医に受診するようにしましょう!**



☆次号では、高血糖～後編～として【糖尿病】についてご紹介していきます。