

Dr. 和の町医者日記



「糖尿病」シリーズ⑦

個人的な話で恐縮ですが、たまたま朝食を取らずに出勤して、血糖値を測ってみると90の正常値。そこでコンビニで買ったおにぎりを2個食べた1時間後に、もう一度測ってみると、なんと185もありました。2時間後は162で、200以下だったので、なんとか糖尿病ではありません。

私のように空腹時の血糖が100以下の正常値であっても、食後1時間の血糖値が急上昇し、140を超える動きは「血糖値スパイク」と呼ばれています。

スパイクというのは、数値の変動が針のように尖がっているという意味です。健康診断や人間ドックでは、空腹時の血糖を



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。

測定しますから、それが「正常」と判定された人でも、1時間後を調べてみると、血糖値スパイクが隠れていることは決してまれではありません。


ある研究では、健康診断で正常血糖値と判定された人の3分の1に、血糖値スパイクを認めたとす。別の研究では20代

のやせ形の女性を調べると、なんと20%もの人に血糖値スパイクが認められ、驚くことに、小学生といった子供においても、血糖値スパイクが少なからず認められたのです。

食べた物は小腸から吸収され、血液中のぶどう糖の値が上がります。それを感知した膵臓のβ(ベータ)細胞から、慌てインスリンが出て血糖値を下げます。短時間に血糖値が急上昇、急降下を繰り返すと、動脈硬化を引き起こします。

血糖値の急変動は、血管の内側の膜の活性酸素を増やし、炎症や壊死を引き起こします。その傷を再生すべく、そこに免疫細胞が集まった結果が動脈硬化であり、多発します。血糖値スパイクこそ、動脈の内側の細胞には大きなストレスになるのです。そのため、スパイクの頻度と高さを減らす方法を考えないといけません。

血糖値スパイクこそが実は動脈硬化の犯人なのです。糖尿病の前段階というより、これ自体が病気であるという考え方になってきました。糖尿病ではなくても血糖値スパイクを繰り返し

 血糖簡易測定器 大型薬局やネット通販で簡単に入手できる。機種によってサイズや痛み、ランニングコスト、測定時間などが異なる。最速の機種は5秒。

血糖値スパイクが危ない

ている人に、脳梗塞や心筋梗塞が引き起こされるからです。健康診断や人間ドックで、糖尿病を指摘されていなくても重大な血管障害が起きる理由は、ここにあったのです。

健康診断や人間ドックでは、空腹時の血糖しか測らないため、血糖値スパイクの有無はまったく分かりません。実際に食後1時間時点の血糖値を調べる以外に知る方法はないのです。インスリン注射をしている人は、たいてい血糖簡易測定器を買つか、健康保険で貸与されています。指先を細い針で突いて出る1滴の血液で、血糖値が簡単に測れます。

血糖簡易測定器は、大きな薬局に行けば1万円前後で購入できます。測定代は1回あたり、100円程度。血糖値スパイクは食事の内容、順番、そして食後の運動によって大きく変わります。食事のたびに、食前と食後1時間の血糖を測る日があってもいいでしょう。

自分自身の血管の中で、血糖値スパイクが一日に何度も起きているのか、いないのかを知っておくことは大切です。もし血糖値スパイクが起きていたら、なんらかの対策を講じないといけません。そのためにはその都度、血糖値を測る以外に方法がありません。一家に一台、血圧計がある時代ですが、今後は一家に一台、血糖簡易測定器という時代になりそうです。

健診の落とし穴