

H28.11.1

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。



「血糖値スパイク」は肥満気味の中年のみならず、やせ形の若い女性にも、そして小学生にも高頻度で見られる現象です。健康診断や人間ドックでは発見できないのです。今度、医療機関を受診する際に「今、食後1時間なので血糖を簡易測定機で測ってください」と頼んでみてください。もしかしたら、医者も驚く数字が出るかもしれません。では、この「血糖値スパイク」

# Dr. 和の町医者日記



## 「糖尿病」シリーズ⑧

前回、食事のたびに血糖値が激しく上下動する「血糖値スパイク」こそが、動脈硬化や認知症を引き起こすと書きました。血糖簡易測定器を購入して、食後1時間の血糖値を測れば、病院に行かなくても「血糖値スパイク」の有無を知ることができます。

「血糖値スパイク」を毎日繰り返している人は、どうすればいいのでしょうか。「血糖値スパイク」への処方箋は、薬剤ではありません。生活習慣を少し変えるだけで、改善できるのです。

まずは食事の際の食べる順番。みなさんはご飯から箸をつけますか。実はこれ、血糖値が最も急上昇する食べ方です。正しい食べる順序は野菜やサラダ↓魚や肉、おかず↓ご飯です。全く同じ食事内容でも、食べる順番で食後の血糖値の動きが大きく違うことを意識してください。

また何回咀嚼するか、どれだけ時間をかけて食べるか、でも血糖変動は大きく変わります。もちろん、できるだけ時間をかけ、よく噛んで食べた方がいい。食べる順番や食べ方だけで「血糖値スパイク」が改善できることは驚きですが、一番簡単なことができるのが人間です。

最近、朝食抜きや1日1食の人が増えていますが、これは「血糖値スパイク」を大きくする悪習慣です。たとえ少しでも朝食を食べた方が、昼食後の「血糖値スパイク」は改善します。1日1食でも「ドカ食い」すれば、太る理由は「血糖値スパイク」なのです。

さて、食べる順番の次は運動です。運動というと、ランニングやフィットネスクラブを思い浮かべる人がいるかもしれませんが、お勧めはウォーキングです。日常生活の中での歩行には時間もお金も不要。要るものは

**糖尿病** 世界の糖尿病患者の人口は計3億8700万人。アジア太平洋地域に約3分の1が集中し、日本の糖尿病患者とその予備軍は約2050万人にのぼる。11月14日は「世界糖尿病デー」と定められ、全国各地でブルーライトアップやイベントが開催される。

## 食べる順番で血糖値スパイクを改善

歩きやすい靴と両手を空けるためのリックサックくらいです。では「血糖値スパイク」を改善するウォーキングはいつすればいいのでしょうか。私はこれまで「食後は少し休んでから歩いてください」と指導してきましたが、「血糖値スパイク」がある患者さんには間違っていたようです。

正解は「食後すぐに歩く」。食後すぐに歩くのと2時間後に歩くのでは、血糖値スパイクの形は全く違うものになります。食後すぐは消化吸収のため、血流は胃や小腸に集まります。手足を使って歩くと、血流はそれぞれにも必要なので、小腸からのブドウ糖の吸収が緩やかになり、「血糖値スパイク」が改善されるのです。

屋外でも屋内でも、自宅やオフィス内であっても、その場での足踏みでも構いません。食後すぐに少しでも手足を動かすことで、「血糖値スパイク」は簡単に改善できることを知っておいてください。

## 糖尿病の新常識

糖尿病シリーズは計8回書いてきました。健康診断で糖尿病といわれたら、病院に行つて「はい、お薬!」となりがちですが、それは間違いです。また、健康診断で異常なしとされた人にも潜む「血糖値スパイク」は、食べる順番とウォーキングで改善できます。将来の合併症や認知症、がんを減らすためにも、ぜひ今日から実行してください。