

H23.10.15

病気発見に必要な食後採血

Dr.

和の町医者日記

「生活習慣病」シリーズ④



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。労働
 衛生コンサルタント。53歳。ブロ
 グ ([http://www.nagaoclinic](http://www.nagaoclinic.or.jp)
<http://doctorblog/nagao/>)
 が好評。

みなさん、採血というと空
 腹時に行うものだと思ひ込ん
 でいませんか？ 実はそれは
 過去の話。今後はわざと食後
 に調べる場合もあることを知
 ってください。今回は日本人
 の「食後」に何が起こってい
 るか、のお話。

もちろん、健康診断などは
 空腹時採血と決められています。
 しかし、空腹時の値は正常
 でも食後にびっくりするやう
 い血糖値や中性脂肪値が上が
 る人がいます。採血した血液
 スピッツ(試験管をよく見る
 と、上澄み(血清)が白く濁っ
 ています。まさにこれが「血液
 ドロドロ」の状態です。

食後の高血糖や高脂血症の怖さ

食後にいったい何が起こ
 るのか？ 血糖がどこまで上
 がるのか？ 中性脂肪もどこま
 で上がるのか？ 「食後」と
 いうブラックボックスに
 関する研究が進んでいます。空
 腹時血糖が同じ100であつて
 も、食後2時間の血糖値が1
 20の人と250の人がいま
 す。前者は正常、後者は立派
 な糖尿病患者。その間は糖尿
 病予備軍です。

糖尿病は最初から空腹時血
 糖が高いわけではありません
 ん。空腹時は正常でも、食
 後が血糖がドカーンと上が
 る、これが糖尿病の始まりな
 ります。この状態を「食後高
 血糖」と言います。この「食
 後高血糖」の段階でも十分、
 糖

実際に食べてみると、本当
 のところがよく分からないの
 です。
 食後に大きく変動する値と
 して血糖や中性脂肪が代表的
 ですが、コレステロールや尿
 酸値も少し上がります。黄疽
 の指標であるビリルビンのよ
 うに、逆に空腹時に少し上が
 るというものもあります。糖
 習慣病の一因です。

動脈硬化が起こることが分か
 っています。血糖の絶対値も
 大切ですが、食後の血糖の上
 がり方(勾配)がもっと重要
 なのです。
 中性脂肪も同じ。空腹時の
 中性脂肪が100(正常範囲
 は150以下)であっても、
 食後に130までしか上がら
 ない人もいれば、簡単に10
 00以上に上がる人がいま
 す。空腹時の値だけ見ている
 は、病気は発見できません。

尿病の診断に、よく「75gブ
 ドウ糖負荷試験」が行われま
 す。
 あるクッキーや特定のハン
 バーなどの「食品」を食
 べてから、1時間後、2時間
 後の血糖や中性脂肪を測りま
 す。糖質と脂質を含む試験食
 を使い、血糖と脂質の両方を
 調べるわけです。

同じ食事でも時間をかけて
 食べると、血糖や中性脂肪の
 上がり方は緩やかになりま
 す。「早食いは生活習慣病の
 もと」です。よく噛んでゆっ
 くり食べることが大切。でき
 れば、30回以上噛んでから飲
 み込んでください。江戸時代
 は最低それくらい噛んでいた
 そうですが、現代人はあまり
 噛みませんね。「丸呑み」に
 近い人もいます。これも生活
 習慣病の一因です。
 偶然、採血して血糖値や中
 性脂肪値が高い場合、「食後
 だから」と放置する人がいま
 す。しかし、食後高血糖や食
 後高中性脂肪血症を決して侮
 らないでください。ジェット
 コースターのような上がり下
 がりがよくないのです。どこ
 まで上がるかは、調べてみな
 いと分かりません。
 これらは動脈硬化の重要な
 危険因子です。たまには食事
 をしっかり食べてから、2時
 間後に採血してみてください
 い。簡単なことですが、得ら
 れた情報の意義は極めて高い
 のです。

ひょうじ

クッキーテスト 75gのブドウ糖に相当する
 クッキーを使用する負荷試験。小麦粉でんぷん
 75gとバター24gが含まれており、糖質と脂質の処理
 能力を同時に評価できる試験食の一つとなっている。