

健康 ぷらざ

油断大敵! 食後高血糖

— 脳卒中や心筋梗塞の危険も —

指導：聖マリアンナ医科大学代謝・内分泌内科 教授 田中 逸

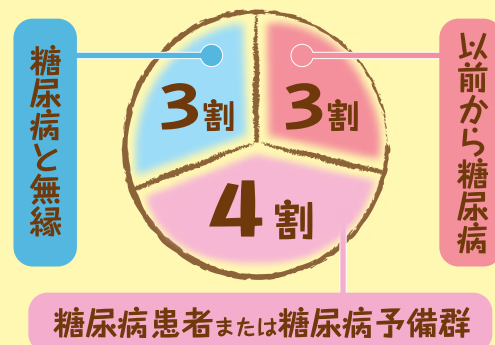
企画：
日本医師会

No. 368

動脈硬化の裏に糖尿病が...

脳卒中や心筋梗塞は、動脈硬化が進行して血管がつまる病気です。これらの病気で緊急入院した人のうち約3割は、以前から糖尿病だったことが知られています。最近の調査で、約4割は糖尿病患者または糖尿病予備群であり、糖尿病と無縁だったのは3割程度と報告されました。

脳卒中や心筋梗塞などの入院患者



より詳しく知るために

食事でご飯やパン、麺類などの炭水化物は体内でブドウ糖になり、血液で全身に運ばれてエネルギー源となります。「血糖値」とは血液中のブドウ糖量のことです。糖尿病診断の目安となる数値です。食前の血糖値は正常であっても、食後血糖値の高い状態が続くのがいわゆる糖尿病予備群です。

血糖値は、通常は健診の血液検査によって食前の数値が測られます。しかし血糖の異常はまず食後血糖値の上昇として現れ、この時点で食前の血糖値はまだ正常範囲です。したがって、より詳しい血糖値の異常の判定には食後血糖値を検査したり、ブドウ糖負荷試験をすることが勧められます。

心配な方は検査を

軽い糖尿病患者や糖尿病予備群の人は、動脈硬化が進むのはもちろんのこと、最近、がんやアルツハイマー病、歯周病などになりやすいという調査結果も発表されています。血糖値が少し高くても自覚症状はないので、血液検査を受けてみないと異常があるかどうかはわかりません。以前から太っている、最近太ってきた、食べているのにやせてきた、運動不足、家族に糖尿病患者がいるなど、気になることがあったらかかりつけの医師に相談し、食後血糖値の検査を受けましょう。

