

# へモグロビンA1cを下げる 決め手は腸にあった！

## ● 食後の血糖維持に貢献しているインクレチン

腸には、血糖値を下げる働きをもつインスリン分泌と深く関わるホルモンが存在しています。それが、P A R T Iで紹介した「インクレチン」です。

インクレチンには「GIP」と「GLP-1」という2種類があります。

胃と小腸をつなぐ十二指腸から分泌されるのが「GIP」、小腸の下部から分泌されるのが「GLP-1」です。どちらも、食物が入ってくると膵臓にシグナルを送って、インスリンの分泌を促すのが最大の役割です。

インクレチンは小腸の粘膜の特別な細胞から分泌されます。「GIP」を分泌するのはK細胞、「GLP-1」を分泌しているのがL細胞です。

## ◆ インクレチンのインスリン分泌への影響



食事をして血糖値が上がると、小腸の入り口付近にあるK細胞から「GIP」が分泌されて、膵臓のβ細胞表面にある「GIP」のカギ穴（受容体）にくっきます。さらに小腸の出口にあるL細胞から「GLP-1」が分泌されて、「GLP-1」のカギ穴（受容体）にくっきます。それによって膵臓が刺激され、インスリンが分泌されるのです。

膵臓自体にもインスリンを分泌する仕組みが備わっているのですが、食事によって血糖値が上昇したときの総インスリン分泌量の約半分は、インクレチンの作用によるものとされています。インクレチンは食後の血糖値維持に大きく貢献しているといつてよいでしょう。

インクレチンがしっかり機能すれば、インスリンの分泌もよくなり、高血糖の改善にもつながります。