

「高血糖」とは血液中のブドウ糖が増え過ぎた状態のこと

私たちは食事によって三大栄養素である「糖質・たんぱく質・脂質」を体内に取り込み、それをエネルギー源として生きています。このうち「糖質」はご飯、パン、砂糖、果物などに含まれている栄養素です。糖質は胃や腸で「ブドウ糖」に分解されて血液に入ります。この血液中のブドウ糖（血糖）の濃度を「血糖値」といいます。

食後に「血糖値」が上昇すると、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きで、血液中のブドウ糖は全身の細胞に届けられます。細胞に取り込まれたブドウ糖は、私たちが活動するときのエネルギー源に。また、血液中に余ったブドウ糖は、インスリンの働きで肝臓や筋肉に蓄えられます。健康な人の場合は食後に血糖値が上がっても適切な分量のインスリンが分泌されるため、やがて血糖値は正常値に戻りますが、糖質の多い食事をしていると、血液中にブドウ糖が増え過ぎてしまい、インスリンの分泌が追いつかず血液中のブドウ糖が必要以上に増えたままの状態に。

これが「高血糖」。「高血糖」は自覚症状があまりないので、運動不足や糖質の多い食事などの良くない生活を改めずに放置しがち。やがて「糖尿病」に進行してしまいます。また、「高血糖」の人の中には、食後にだけ血糖値が急上昇する「食後高血糖（血糖値スパイク）」のケースがあり、これを繰り返していくうちに、次第に空腹時の血糖値も上昇し、「糖尿病」になるおそれも。空腹時に受けた健康診断で「正常値」だとしても、日頃から糖質摂取が多い人は要注意です。

● 女性のための糖尿病チェックシート ●

下記の項目で、1つでも当てはまるものがあれば糖尿病の可能性がります。

- 過去1年で5 kg以上体重が増えた。
- 普段からほとんど運動しない。
- 肥満気味である（BMI*が23以上）。
* BMI ……39ページ参照
- 家族、親せきに糖尿病の人がいる。
- 妊娠中に妊娠糖尿病を疑われたことがある。
- 3500 g以上の赤ちゃんを産んだことがある。
- 毎日の生活でストレスを感じる人が多い。
- 食事で糖質（炭水化物）の割合が多い。
- 疲れやすい。
- 膣カンジダや膀胱炎を何度も発症したことがある。

