

自分でできる血糖値改善法とは

血糖値を確実に下げる

「食べ方」と「運動法」

年々増えている糖尿病とその予備群。自覚症状がないために、気がついたころには深刻な状態になることも多いようです。高血糖にならないように自分で血糖値をコントロールする方法を伺いました。

高血糖状態が長く続くと
血管を傷めつけること！

あなたの最新の血糖値はいく
つでしょうか？

すぐに数値が思い浮かばない
人は、健診の結果表などで血糖
値の項目をチェックしてみまし
ょう。

血糖値は、血液1デシリット
ル(dl)中にブドウ糖が何ミリグ
ラム(㎎)あるかを表す数値で
す。通常は朝目覚めたときに一
番低い数値を示し、食事をす
ると上昇し、空腹状態になると下
がり、という繰り返しが一日の中
での変動をくり返しています。
ちなみに健康な人では、空腹

時の血糖値は110㎎/dl以下
におさまり、食後2時間のもつ
とも高くなるときでも140㎎

／dl以下の範囲です(図表1)。
血糖値の高い(血液の中にブド
ウ糖が多い)状態が続くのが糖尿
病です。

高血糖の状態が五十年続くと、
体の中の微細な血管がおか
され、糖尿病の三大合併症であ
る網膜症(目の網膜の血管が傷
む。失明にいたることもある)、

腎症(腎臓の血管が傷む。尿毒
症から血液透析にいたることも
ある)、神経障害(感覚の麻痺、
壊疽などを起こすこともある)を
はじめ、さまざまな健康障害が
引き起こされます。

参考までに糖尿病と診断され
る手順を図表2に示しました。
糖尿病が強く疑われる(糖尿
病)指標が四つ上げられていま
す。

しかし、この四つの数値より
低い値であっても、血糖値の推
移には注意を払う必要があります。
糖尿病と診断されるずっと
前の段階(十~二十年も前)か
ら、軽い血糖の上昇が始まって
いることが多いからです。

自覚症状がなくても、血糖値
の推移に異常がみられるときは
体からの発信号と受け止めるよ
うにして、毎年の健診を欠かさ
ず、生活習慣の改善を実行する
ことが大切です。

中高年世代になると、健康な
人でも若いころに比べて血糖値
は高めとなってきます。年齢を
重ねることで、ブドウ糖の利用
に欠かせないインスリン(膵臓か
ら分泌されるホルモン)の分泌能
力が少し低下してくるからです。
またメタボリックシンドローム
の指標の一つである腹部肥満(内
臓脂肪型肥満)もおぼつかり
があると、インスリンの効きが
悪くなってきます。女性も閉経
を機に腹部肥満の人が増えてき
ます。

ちなみに、メタボリックシ



「タニタ」体育科学研究所所長

池田 義雄

1935年、長野県生まれ、医学博士。東京
慈恵会医科大学卒業。同大学健康医学セン
ター健康医学科教授を経て、2000年、同
大退任後、現職。日本生活習慣病予防協会
理事、日本食生活総合管理協会会長兼
理事、「肥満の医学」(日本評論社)、「腹
筋・食べるダイエット」(アスペクト)編
者。

血糖値に異常があれば
食べ方の改善や運動を

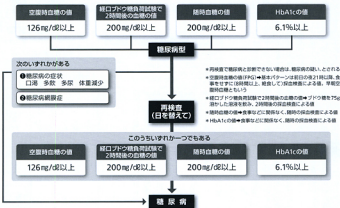
中高年世代になると、健康な
人でも若いころに比べて血糖値
は高めとなってきます。年齢を
重ねることで、ブドウ糖の利用
に欠かせないインスリン(膵臓か
ら分泌されるホルモン)の分泌能
力が少し低下してくるからです。
またメタボリックシンドローム
の指標の一つである腹部肥満(内
臓脂肪型肥満)もおぼつかり
があると、インスリンの効きが
悪くなってきます。女性も閉経
を機に腹部肥満の人が増えてき
ます。

図表1 自分の血糖値の推移には気をつけよう
血糖値の目安

	空腹時血糖の値	食後2時間値	HbA1cの値
正常域とされる値	110mg/d以下	140mg/d以下	4.3～5.8%以下
境界型	111～125mg/d	141～199mg/d	
特定健診・特定保健指導	100mg/d以上が チェックの対象		5.6～6.0%が 100mg/d以上に相当
メタボリック シンドローム	110mg/d以上が 「問題あり」とされる		

ドローームの判定基準では空腹時血糖値「 ≥ 126 mg/d以上が「問題あり」と判定されますし、特定健診・特定保健指導では空腹時血糖値「 ≥ 100 mg/d以上がチェックの対象となります。」
二〇〇六年の秋に行なわれた国民健康・栄養調査（厚生労働

図表2 糖尿病と判断されるまでには、さまざまな基準がある
糖尿病の診断手順



省・実施)によりまして、四十歳より七十四歳の男性の一四・三%、女性は九・四%が糖尿病、そして男性の一・二・八%、女性は一・四・八%が糖尿病予備群にあてはまります。

自分の血糖値に疑問をいだいたときは、食べ方や運動のしかたを改善して、血糖値を適切なレベルに維持していくことが欠かせません。また現在、糖尿病と診断されている人は受診を欠かさず、医師の指示を守って必要な薬をのみ、それに加えて食べ方や運動法を改善し、血糖値を適切なレベルにして、「一病息災」(糖尿病があつても健康長寿)を実現しましょう。