

すい 膵臓と糖尿病について

文=道端 珠子(保健師)

膵すい 膵臓は胃と十二指腸に囲まれた胃の後ろの位置にあり、厚さ約3cm・長さ約20cmの細長い臓器です。膵臓には大きく二つの役割があります。



◇役割その1

「食べ物の消化」

膵臓では消化酵素を含んだ「膵液」を分泌し、十二指腸へ送り出して、炭水化物やたんぱく質、脂肪などを分解し、食べ物の消化を助けます。

◇役割その2

「血糖値を正常に保つ」

インスリン(血糖値を下げる)やグルカゴン(血糖値を上げる)といった血糖値を調節するホルモンを血液中へ分泌し、

血糖値を正常に保っています。血糖値が高すぎても低すぎても健康を害することになるので、膵臓ではそれぞれの分泌を調整しながら血糖値をコントロールしています。

膵臓と糖尿病

食事の後などに、血液中のブドウ糖(炭水化物などが分解されたもの)が増えて血糖値が上がると、膵臓からすぐにインスリンが分泌されます。インスリンの作用により、

ブドウ糖が筋肉や他の臓器に取り込まれて消費されるのを促したり、ブドウ糖のかたまりを作って肝臓に蓄えるなどして、血液中のブドウ糖(血糖)は正常範囲に下がっていきます。しかし、インスリンが正常に分泌されなかったり、インスリンは分泌されていてもメタボなどによって体内でのインスリンの効きが悪くな

ると、血糖値が下がらなくなり高血糖が続きます。その状態が「糖尿病」です。検査結果が正常であっても、血糖値

やHbA1c(過去1~2カ月の血糖の状態をあらわすもの)などが年々増加している場合は要注意です。

糖尿病にならないために

膵臓・インスリンを守るための五箇条

- 一、**早食い、いっき食いはご法度**
早食いやいっき食いをすると血糖値が急激に上がり、それを抑えるためインスリンがでることで膵臓に負担がかかります。
- 一、**食物繊維をたくさん摂りましょう**
野菜などに多く含まれる食物繊維は、ブドウ糖の吸収を遅らせ、急激な血糖の上昇を抑える作用があります。
- 一、**ジュースやお菓子などは控えめに**
これらに含まれる糖分は、こはんなど炭水化物に含まれる糖分と形が違い、すぐに血液中に取り込まれ、急激に血糖値を上昇させてしまうので気をつけましょう。
- 一、**適度な運動をしましょう**
エネルギーとしてブドウ糖を消費したり、筋肉へのブドウ糖の取り込みが進みやすくなり、血糖値が下がりやすくなります。
- 一、**メタボの予防・改善をしましょう**
内臓脂肪からインスリンの効きを悪くする物質が分泌されることが解っています。メタボや肥満の方は減量を心がけ、メタボ改善を目指しましょう。