

【連載】メタボリック健診シリーズ④

血糖が高いといわれたら(改善編)

文=中村 珠子(保健師)

糖

尿病(高血糖)は太りすぎや食べすぎ、運動不足、ストレスなどの原因により、インスリンという血糖を調節するホルモンの需要と供給のバランスが崩れることにより、起こるものです。健康診断や病院での検査で「血糖が高め」といわれた人は要注意です。

肥満の人は体重減少を

内臓脂肪が蓄積されると、脂肪細胞から血糖を上げるホルモンが分泌されます。さらには、インスリンの働きが鈍くなり、血糖を下げるのが難しくなります。(※インスリン抵抗性)

太っているという自覚のある方は少しずつ減量を始めましょう。1カ月の減量の目安は体重の3~5%(体重60kgのは体重の3~5%)

※インスリン抵抗性

インスリンの分泌量は問題ないが、肝臓や脂肪細胞に糖が過剰に蓄えられているため、血液中の糖を取り込めず血糖値を正常に保てない状態。この状態が続くとインスリンの分泌量が低下する。

場合1・8~3kg)ですが、月1~2kg程度の減量が無理なくくりバウンドも少ないようです。

活動量を増やそう

エネルギーを消費するには少しでも「動く」ことが大切です。体を動かすことで筋肉細胞の中に蓄えられている糖が燃料として使われ、グルット4(糖を運ぶ物質)が増えて、血中の糖をどんどん細胞内へ取り込み、血糖値を下げます。運動をすると、グルット4の働きによりインスリンを過剰に分泌することなく血糖消費ができるので糖尿病予防には効果的です。



軽い運動だけでは、あまり体重は減らない」と感じるかもしれませんが、基礎代謝を高め、

太りにくい体となっていくます。定期的な運動が理想ですが、まずは生活の中で少しでも体を動かすように心がけましょう。

規則正しくバランスの良い食事を

食事の時間が不規則だったり、間食を何度もとる人は高血糖状態が一日中続いてしまいます。規則正しくゆつくりと食べ、腹八分目を心がけましょう。食物繊維は糖の吸収を遅らせてくれるので、野菜・海藻・きのこ等の食物繊維が多い食品をたくさん摂りましょう。また、ジュースやお菓子類・果物などに含まれる糖質は吸収が早く、高血糖となりやすいので、量を決めて食べるようにしましょう。



ストレス解消

ストレスは血糖値を上げるホルモンの分泌を促進します。ストレス解消のための暴饮暴食は、血糖コントロールの乱れにつながり、血糖改善にはなりません。疲れを感じたら、しっかりと休養を取り、趣味でリフレッシュするなど自分なりのストレス解消法を実行しましょう。

食

事制限だけでは、筋肉など大切な組織も壊してからだの中のエネルギーを保持しようとはします。無理な食事制限は行わず、運動+バランスの良い食事で糖尿病やメタボ予防をしていきましょう。