

医師会健康講座

食後の高血糖について

楠崎内科 (本町追手) 楠崎 浩



食事をとると誰でも血糖値が高くなりますが、140mg/dlを超えることはありません。しかし、食後ののみ血糖値が140mg/dlを超えて上昇し、その後数時間たつと、またもとに戻る場合があります。これを「食後高血糖」といいます。

以前から、食後高血糖になる人がいることはわかっていましたが、糖尿病や糖尿病予備群の前兆くらいの認識であり、血糖値は数時間で低下するので身体に影響は少ないとの考えでした。

一般的に糖尿病の診断をする場合、食後高血糖があっても、空腹時の血糖値が126mg/dl以上であれば「糖尿病型」、110〜126mg/dlであれば「境界型糖尿病」として、精査・治療を指摘されます。しかし、空腹時の血糖値が110

mg/dl以下の場合には、「正常」と判断されそのままとなっています。

糖尿病の診断には、「75gブドウ糖負荷試験」、「HbA1c検査」などもあり、見逃されることはありませんが、空腹時血糖値が110mg/dl以下の人や、自覚症状もなく、自分は健康と思っている人の中にも、食後高血糖のため、血糖値の上昇、下降を繰り返している人が多くいると言われています。

最近の研究が進み、食後高血糖のため、血糖値の上昇、下降が繰り返されると、血管障害により動脈硬化の進行が促進され、心筋梗塞や脳梗塞の発症頻度が高くなります。また、アルツハイマー型認知症やがんになるリスクが高くなるとの研究報告もあり、将来糖尿病に進展する場合があります。食後高血糖は改善する必要があると考え

方が変わってきました。

食後高血糖を確認するには、食後1〜2時間の血糖値を測定することが望ましいのですが、自宅で確認する場合は、薬局で尿糖試験紙を購入し検査をします。食事前に1度排尿し、食後2時間くらいの尿で尿糖を検査し、陽性なら病院を受診して精査を受けるとよいと思います。

食後高血糖の改善には、食生活の見直しが必要で、食事をするとき、野菜、海藻、キノコなどの食物繊維が多い食品を最初に食べ、次に肉、魚などを食べ、最後に炭水化物(ごはん、パンなど)の順番に食べると、食後血糖の上昇がゆるくなります。また、間食、夜食はできるだけ避け、食事はゆっくりに食べたいといわれています。

さらに、食後に軽く身体を動かすことでも血糖の上昇が軽くなるといわれています。食後の運動としては、散歩に出るとか、掃除や台所仕事など、軽い立ち仕事をするなど、少し身体を動かすだけでも効果があるといわれています。

若い人や痩せ型の人でも、食後高血糖となっている人がいて、自覚症状もなく、気がつかないうちに動脈硬化が進行し、思わぬ合併症を引き起こすかもしれません。食事や運動などで、生活習慣を改善し、時には血液検査を受けるなどして、身体の変化に注意してください。



くらし

平成29年秋季全国火災予防運動 11月9日(木)〜15日(水) 全国統一防火標語「火の用心 ことばを形に習慣に」



火災が発生しやすい時季を迎える前に、私たち1人ひとりが改めて火災予防について考え、火災の発生を防止し、逃げ遅れなどで命を落としたり、財産を失ったりすることのないよう、「秋季全国火災予防運動」を実施します。

【住宅防火対策の推進】

住宅用火災警報器の設置が義務化され、住宅火災による死者数が減少するなどの効果が現れています。電池切れなどにより火災時に適切に作動しなくなるのではないよう、定期的に動作確認を行うなど維持管理に努めましょう。

【乾燥時および強風時の火災発生防止対策の推進】

近年、たき火を原因とする火災が増加しています。たき火を行う場合は、その場を離れず、いつでも消火

できるように水バケツなどの消火用具を準備して、たき火を終えたときは、必ず消火するようにしましょう。また、風の強い日にたき火をする場合は延焼拡大する危険性が高いことから控えるようにしましょう。

【放火火災防止対策の推進】

全国的に放火および放火の疑いを原因とする火災は、依然として多く発生しています。放火火災の防止に向け家庭内はもちろんのこと、町内会および住民などが一体となり、近所の連携を密にし「放火されない環境づくり」に努めましょう。

【特定防火対象物における防火安全対策の徹底】

劇場、飲食店、物品販売店舗、旅館、ホテル、病院、老人福祉施設などの不特定多数の人や高齢者などが利用する施設では、防火管理体制、避難施設および消防

用設備などの維持管理を徹底し、対象物の防火安全に努めましょう。

【製品火災発生防止に向けた取り組みの推進】

電気用品、燃焼機器、自動車などの火災の発火源となることが多い製品については、適切な使用・維持管理をし、製品火災の未然防止に努めましょう。

【火災予防指導などの徹底】

多くの人が参加する行事などでは、火災が発生すると被害が甚大となる恐れがあります。主催者、露店業者などは危険物の取り扱い方法を熟知し、火気を使用する機器の安全な設置、使用方法を確認し、万が一の火災に備えて消火器などの消火用具を準備しておきましょう。

■住宅防火命を守る7つのポイント

【3つの習慣】

- ①寝タバコは、絶対やめる
寝タバコをして眠り始め、タバコが布団に落ちると、長い時間くすぶった状態になり、その後発火する危険性があります。寝タバコは絶対にしないようにしましょう。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
ストーブは、カーテンや障子などから離れたところで使用し、洗濯物は上方で干さないようにしましょう。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
少しの時間と思い、火をつけたまま用事をしないようにしましょう。火から離れるときは必ず火を消してからしましょう。

【4つの対策】

- ①住宅用火災警報器を設置する
平成23年から住宅用火災警報器の設置が義務化されています。逃げ遅れを防ぐために、設置しましょう。
- ②防炎品を使用する
寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用しましょう。
- ③住宅用消火器などを設置する
火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置しておきましょう。
- ④隣近所の協力体制をつくる
高齢者や身体の不自由な人を守るためには、隣近所の協力体制が必要です。

【問合せ先】宇和島地区広域事務組合消防本部予防課 予防係 電話 22-7501