



# 公立芽室病院 第58号 だより

ホームページアドレス  
http://memuro.com  
又は芽室町ホームページのトップページから  
アクセスできます。

## 第14回

# ロビー栄養展を終えて

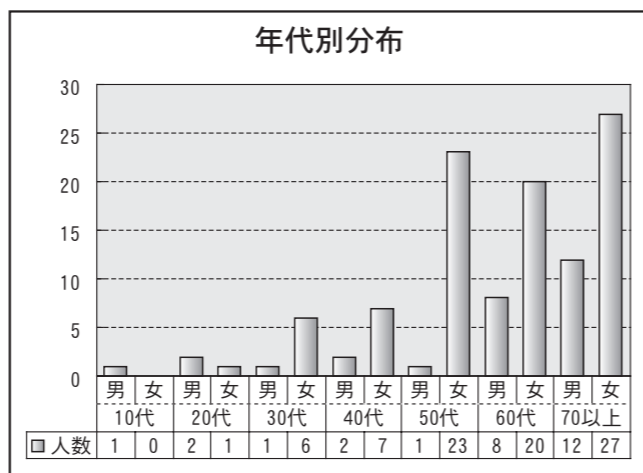
『食後の血糖値の異常を早く見つけましょう』

管理栄養士 笹島 幸 奈



2月26～27日、栄養科主催のロビー栄養展が行われました。今回は、特に両親・兄弟・血縁関係の方に高血糖の方がいたり、一度も測定したことのない方、肥満が気になる方を対象に血糖検査・アンケートに協力していただき、合わせて111名の集計により分析を行いました。

### ①参加者の年代別分布



### ②血糖値の分布(ただし食後2時間後～4時間後と時間差がありました)

この中には、食後3時間～4時間経過しても空腹時の血糖110mg/dl まで戻りの悪い方がいらっしゃいましたので糖尿病を手がけているドクターに相談してくださいとお話しました。

#### 【通常の健診では見逃されやすい「食後高血糖」】

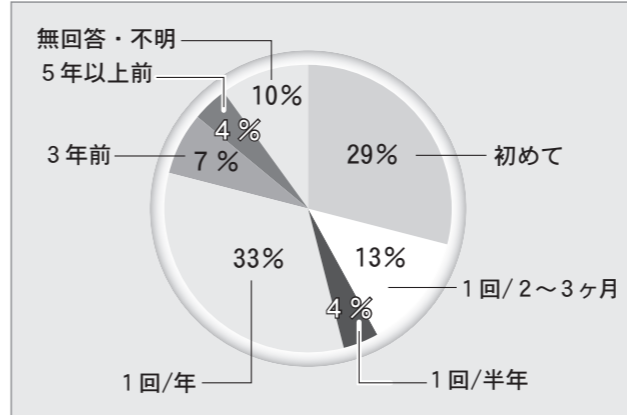
- 空腹時血糖値や食後2時間血糖値などが基準を超えている場合、糖尿病と診断されます。
- 空腹時血糖値が正常でも、食後2時間血糖値は境界型や糖尿病のレベルになっていることがあります。



### ③血糖検査をどのくらいの期間で受診しているのか

初めて検査を受けたと答えた方は約30%でしたが、この中には、検査していても血糖値を聞いたことのない方もいらしたのではないのでしょうか？血糖値への知識・関心を持ち、自分で(家族が)血糖値を知り、血糖値をコントロールすることの大切さを広めていきたいものです。

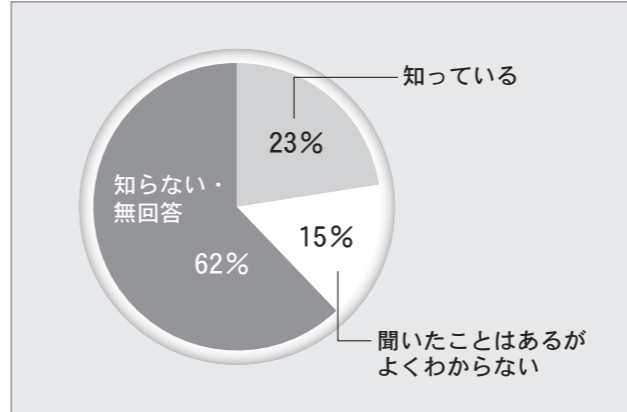
#### Q 今まで血糖検査を受けたことがありますか？



### ④ヘモグロビンA1c(エーワンシー)という検査項目を知っていますか

知らないと答えた方と無回答をあわせると約60%を占めていました。

#### Q ヘモグロビンA1cという検査項目を知っていますか



## ヘモグロビンA1cとは

最近1～2か月間の平均の血糖の状態を反映する値です。空腹時血糖は、検査に行こうかなと思うと、2～3日前から自然に腹八分目に食べたり、晩酌を控えたり、まめに体を動かしたりして、いい結果を得ようと思いがちですが、ヘモグロビンA1cはごまかしのきかない検査値です。

血糖値の高い状態が続くほど、赤血球に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合します。その割合がどのくらいあるかを百分率(%)で示したもので、空腹血糖は正常だが食後の血糖値が下がりにくい人を発見する手だてとしても役立ちます。

#### 『糖尿病が強く疑われる人』

→6.1%以上

#### 『糖尿病の可能性を否定できない人』

→5.6%～6.1%未満

検査した時にドクターにお聞きください。

## ★食後高血糖は動脈硬化を進める！

高血糖状態が続くと血管に負担がかかります。からだのすみずみまで張りめぐらされている細い血管も、血液の幹線道路である動脈も傷害され、やがてポロポロになってしまいます。最近の研究では、糖尿病になる前の段階である食後高血糖でも動脈硬化が進み、心臓病による死亡率は健康な人の2倍になることが報告されています。

『糖尿病』は、空腹時の血糖が正常で、食後の血糖値だけが急上昇して元に戻りにくい「食後高血糖」から始まるものが少なくありません。この状態が続くと、やがて空腹時も血糖値が高いままの糖尿病になります。

血糖値を正常に保つことは、血管をしなやかに保ち、老化を遅らせるカギのひとつなのです。今回の簡易的血糖検査で気になる方はすぐドクターにご相談ください、そして管理栄養士に食事の相談をしてください。

## 今回の栄養展では

- 外食のカロリー表示を見て、高カロリーの物に驚いている様子が伺えました…カロリーの高いメニューは、カロリーオーバーしている分だけを残せばいいのです。野菜の少ないメニューは、サラダ等を追加オーダーすれば、外食も楽しめます。
- 缶コーヒー・ジュースなどの清涼飲料水に含まれる砂糖の多さに驚いている親子さんもいらっしゃいました。また次回の栄養展で多くの方々にお会いしたいです。